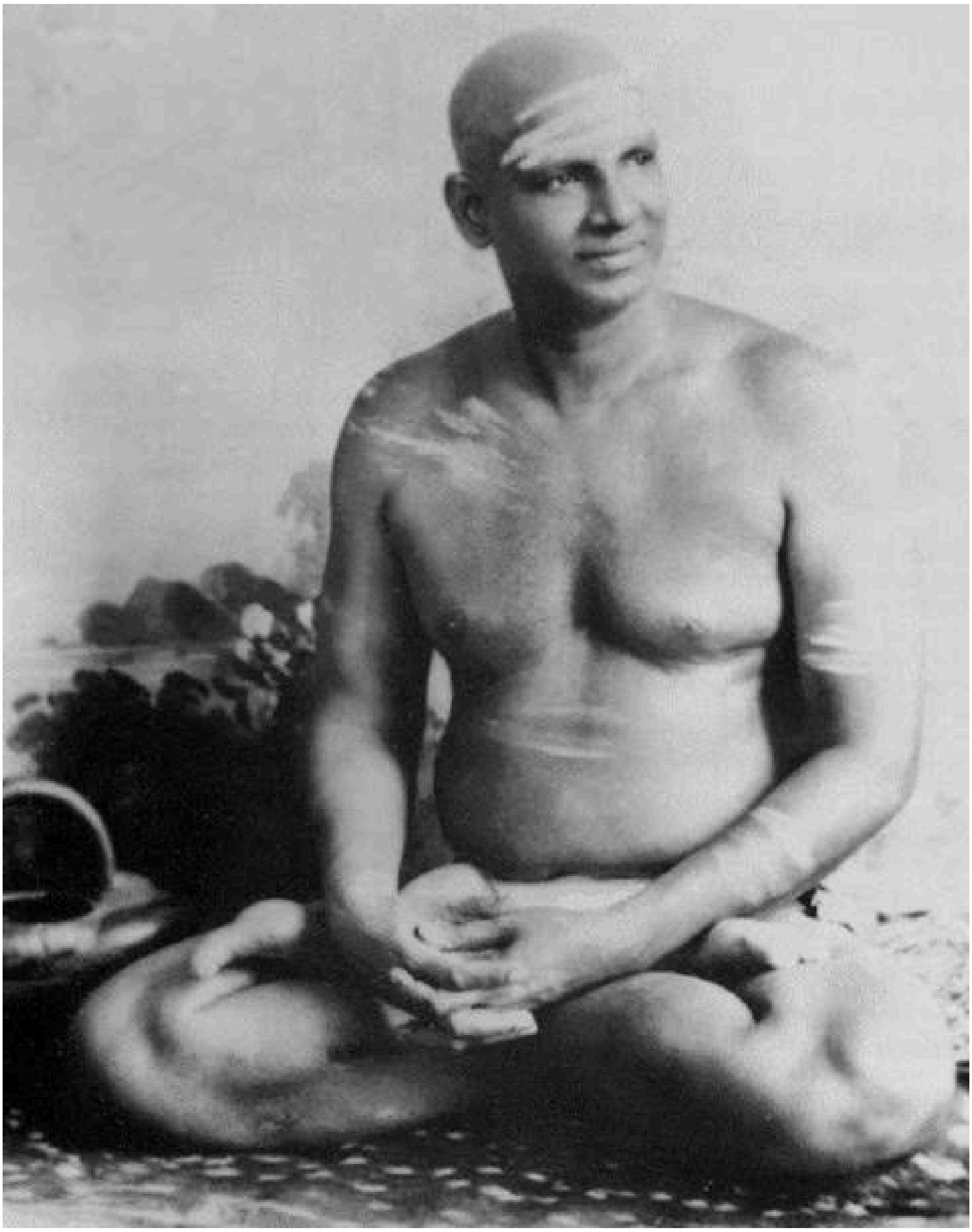
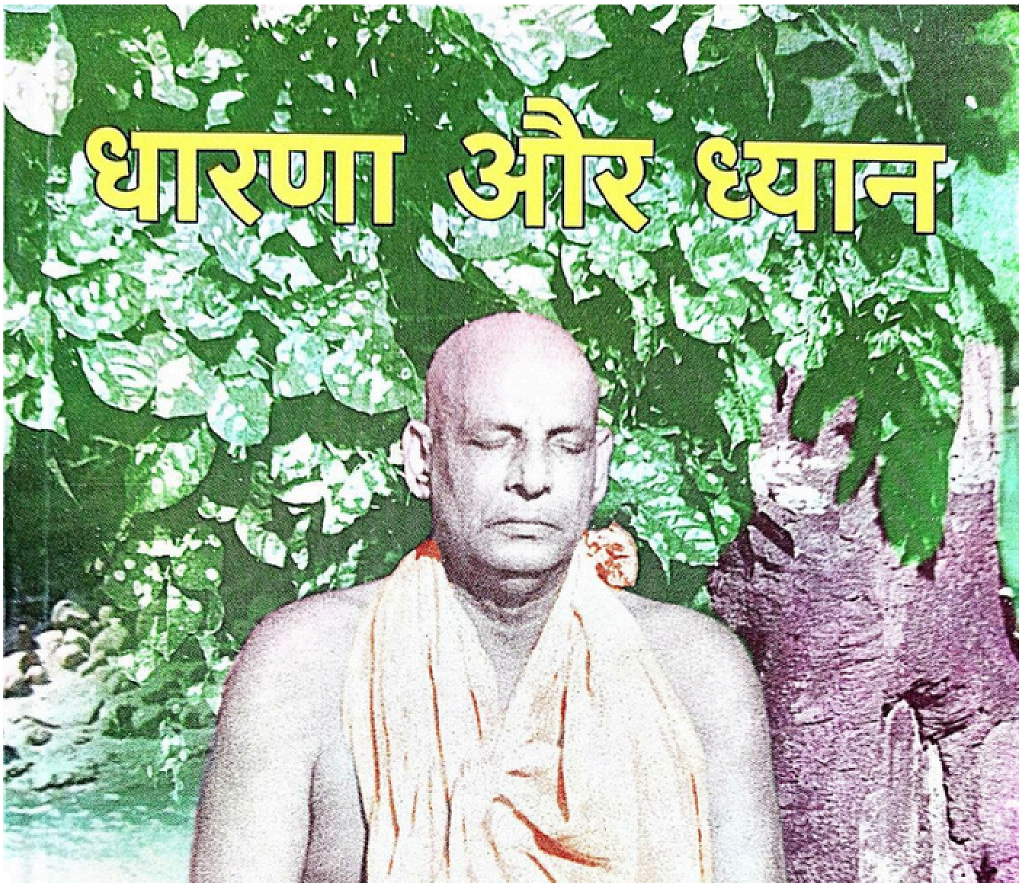



धारणा और ध्यान
श्री स्वामी शिवानन्द

धारणा और ध्यान

CONCENTRATIONANDMEDITATION

का हिन्दी अनुवाद

लेखक

श्री स्वामी हिवानन्द सरस्वती

MEDITATEREALIZE LOVE

THE DIVINELIFE SOCIETY

अनुवाहदका

हिवानन्द राहधका जिौक

प्रकिाक

द हिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालयहिवानन्दनगर– २४९१९२

हिलाहटिरीगढ़वालउत्तराखण्ड (हिमालय),भारत

www.sivanandaonline.org, www.disha.org

प्रथम हिन्दी संस्करण: २००८

हितीय हिन्दी संस्करण : २०११

तृतीय हिन्दी संस्करण २०१५

चतुथथ हिन्दी संस्करण : २०२१

(१,००० प्रहतयााँ)

HS7

PRICE:₹210/-

'द हिवाइन लाइफ सोसायटी, हिवानन्दनगर' के हलए स्वामी पद्मनाभानन्द िारा
प्रकाहित तथा उन्हीं ंके िारा 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकिोमी प्रे्स,
पो. हिवानन्दनगर – २४९ १९२, हिला हटिरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड' में मुहित ।
For online orders and Catalogue visit: disbooks.org

ॐ

उन योहगयों ंतथा भक्ों ं
को
समहपथत
ी धारणा तथा ध्यान िारा
ीविन के परम लक्ष्य को प्राप्त करने िेतु
प्रयासरत िै ।

पररचय

धारणा एवं ध्यान हसद्धि िेतु रि मागथ िै। धारणा ध्यान िेतु प्ेरेररत करती िै। मन को िरीर के बिार अथवा भीतर हकसी एक हबन्दु पर केद्धित करके, उसे विााँ कुछ देर के हलए द्धथथर कीहिए। यि धारणा िै। आपको इसका हनत्य अभ्यास करना चाहिए। पिले उत्तम आचरण के अभ्यास िारा अपने मन को द्धथथर कीहिए, तत्पश्चात् धारणा का अभ्यास कीहिए। मन की ििुता के हबना धारणा का कोई लाभ निीं ंिै। कुछ ताद्धिक ऐसे िैं हिनकी
धारणा तो िोती िै, लेहकन उनका चररत्र अच्छा निीं ंिोता। यिी कारण िै हक वे आध्याद्धिक मागथ में हकसी प्रकार की प्रगहत निीं ंकर पाते।

वि हिसका आसन द्धथथर ि◌ै तथा हिसने प्राणायाम के हनरन्तर अभ्यास ि◌ारा अपनी नाहियों ◌ंतथा किोों ◌ं को ि◌ि◌ु कर हलया ि◌ै, वि अच्छी धारणा कर सकता ि◌ै।

यहद आप सभी हवचलनों ◌ंको दूर ि◌टा दें, तो धारणा तीव्र ि◌ोगी। एक नैहिक ब्रह्मचारी, हिसने अपनी ि◌द्धक् का संरक्षण हकया ि◌ै, उसकी धारणा अपूवथ ि◌ोगी।

कुछ मूखथ अधैयथवान् साधक हबना हकसी प्रारद्धिक नैहतक प्रहिक्षण के एकदम धारणा करने लग ि◌ाते ि◌ैं। यि भयंकर भूल ि◌ै। नैहतक पूणथता सवाथहधक मित्त्वपूणथ ि◌ै।

आप आध्याद्धिक ऊिाथ के सातों ◌ंचक्ों ◌ंमें से हकसी एक पर आन्तररक रूप से धारणा कर सकते ि◌ैं। अवधान धारणा में प्रमुख भूहमका हनभाता ि◌ै। हिसने अपनी अवधान की ि◌द्धक् का हवकास कर हलया ि◌ै, उसकी धारणा अच्छी ि◌ोती ि◌ै। वि मनुष्य ि◌ो वासना तथा सभी प्रकार की काल्पहनक कामनाओं ◌ंसे पूणथ ि◌ै, वि हकसी भी वसुतु अथवा हवषय पर कहिनाई से एक सेकेंतिक ि◌ी धारणा कर सकेगा। उसका मन बूढ़े बन्दर की भााँहत इधर से उधर कूदता रिता ि◌ै।

एक वैज्ञाहनक अपने मन को एकाग्र करता ि◌ै तथा कई नये आहवष्कार करता ि◌ै। धारणा के ि◌ारा वि अपने थथूल मन की पतें खोलता ि◌ै और मन के उच्च लोकों ◌ंमें गिरे उतर ि◌ाता ि◌ै तथा गिन ज्ञान प्राप्त करता ि◌ै। वि अपने मन की समस्त ि◌द्धक्यों ◌ंको एक ि◌गि केद्धित करके उनें् उन पदाथों पर फेंकता ि◌ै, हिनका वि हवशे्लेषण कर रिा ि◌ै तथा उनके रिस्ों ◌ंको खोि लेता ि◌ै।

वि हिसे प्रत्यािार (इद्धियों ◌ंको हवषयों ◌ंसे वापस खीचंना) का ज्ञान ि◌ै, उसकी अच्छी धारणा ि◌ोती ि◌ै। आध्याद्धिक मागथ में आपको ि◌नैः–नैः एक-एक कदम आगे बढ़ना ि◌ोगा। धारणा का अभ्यास प्रारि करने के हलए अचे्छे आचरण, आसन, प्राणायाम एवं प्रत्यािार की नीवं रद्धखए। धारणा एवं ध्यान का भवन तभी सफलतापूवथक खिा ि◌ोगा।

आपको धारणा के हवषय को उसकी अनुपद्धथथहत में भी स्पष्ट रूप से देख सकते योग्य ि◌ोना चाहिए। एक क्षण में ि◌ी उसका मानहसक हचत्र आपकी आाँखों ◌ंके सामने आ ि◌ाना चाहिए। यहद आपकी धारणा अच्छी ि◌ोगी, तो आप ऐसा हबना हकसी कहिनाई के कर सकेंगे।

प्रारि में आप घिी की हटकहटक, मोमबत्ती की ली अथवा अन्य हकसी हवषय पर, ि◌ो आपके मन को अच्छा लगे, धारणा का अभ्यास कर सकते ि◌ैं। मन के अवलम्बन के हलए हकसी हवषय के हबना धारणा सिव निीं ◌ं ि◌ै। कोई भी हवषय, ि◌ो मन को रुहचकर लगे, उस पर मन को द्धथथर हकया ि◌ा सकता ि◌ै। प्रारि में मन को ि◌ो नापसन्द ि◌ो, ऐसे हवषय पर उसे एकाग्र करना बिा ि◌ी कहिन ि◌ै।

ि◌ो धारणा का अभ्यास करते ि◌ैं, वे ि◌ीघ्र उन्नहत करते ि◌ैं। वे हकसी भी कायथ को वैज्ञाहनक ढंग से, हबना हकसी गलती के तथा पूणथ दक्षता से कर सकते ि◌ै। हिस कायथ को अन्य छि घण्ों ◌ंमें करते ि◌ैं, उसे धारणा का अभ्यासी आधे घणे् में कर सकता ि◌ै। धारणा उफ़्नते हुए आवेगों ◌ंको ि◌ान्त करती ि◌ै, ि◌ि◌ु करती ि◌ै। यि हवचार द्धिक् को दृढ करती ि◌ै तथा हवचारों ◌ंको स्पष्ट करती ि◌ै। यि मनुष्य की भौहतक प्रगहत में सिायता करती ि◌ै। धारणा करने वाला अपने कायथ एवं व्यापार को अचे्छे ढंग से सम्पन्न करता ि◌ै। ि◌ो पिले धुंधला तथा अहनहश्चत था, वि धारणा के अभ्यास से स्पष्ट और सुहनहश्चत ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। ि◌ो पिले कहिन था, वि अब सरल ि◌ो ि◌ाता ि◌ै और ि◌ो हिटल तथा भ्रहमत करने वाला था, वि सरल एवं मन की पकि में ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। आप धारणा से सब कुछ प्राप्त कर सकते ि◌ैं। ि◌ो हनयहमत धारणा करते ि◌ैं, उनके हलए कुछ भी असिव निीं ◌ंि◌ै। यहद कोई भूखा अथवा हकसी ि◌हटल

रोग से ग्रहसत िो, तो उसके हलए धारणा करना कहिन िै। धारणा का अभ्यास करने वाले की मानहसक दृहष्ट एकदम स्पष्ट िोती िै।

मोक्ष प्राद्धप्त के हलए ध्यान िी एकमात्र श्रेरि मागथ िै। ध्यान सभी ददों, कष्टों,ं हत्रताप तथा पंच क्लेिों ंको नष्ट कर देता िै। ध्यान समदृहष्ट प्रदान करता िै। ध्यान एक िवाई ििाि के समान िै, िो परमानन्द एवं थथायी िाद्धन्त के धाम की ओर बढ़ने में सिायक िोता िै। यि एक अद्भुत सीढ़ी िै, िो पृथ्वी और स्वगथलोक को िोड़ती िै। तथा साधक को ब्रह्म के अमर धाम को ले कर िाती िै।

ध्यान ईश्वर अथवा आत्मा के एक िी हवचार का तैलधारावत् प्रवाि िै। ध्यान धारणा का अनुगामी िोता िै।

प्रातः काल ब्राह्ममुहूतथ में ४ से ६ बिे तक ध्यान का अभ्यास करें। यि ध्यान िेतु सवथश्रेरि समय िै।

पद्मासन अथवा सुखासन में बैि हसर, गदथन और धड़ एकसीध में िोने चाहिए। हत्रकुटी, भ्रूमध्य-थथान अथवा हृदय पर ध्यान करें। नेत्रों ंको बन्द रखें।

ध्यान दो प्रकार का िोता िै—सगुण और हनगुथण। सगुण ध्यान में योगाभ्यासी भगवान् कृष्ण, राम, सीता, हवष्णु, हिव, गायत्री अथवा देवी के रूप का ध्यान करता िै। हनगुथण ध्यान में वि अपनी आत्मा पर ध्यान करता िै।

चतुभुथि भगवान् िरर के हचत्र को अपने सामने रद्धखए। पााँच हमनट तक इसे द्धथथर दृहष्ट से देखें, तत्पश्चात् नेत्र बन्द कर लें और हचत्र को नेत्रों ंको बन्द हकये हुए िी देखने का प्रयास करें। मन को भगवान् के अंगों ंपर ले कर िायें। मानहसक रूप से पिले उनके चरणों ंको देद्धखए; हफर पैरों ंको, उसके बाद पीताम्बर को, तत्पश्चात् वक्षथथल के कौसुतुभ महण िहित स्वणथ िार को देखें, उसके बाद उनके मकराकृहत कुण्डलों ंको, हफर मुख मण्डल को, उसके बाद मुकुट को, उसके बाद दायें िाथ में चक्र को, उसके बाद बायें िाथ में कमल को, हफर पैरों ंको, उसके बाद ऊपरी बायें िाथ में िंख को, तत्पश्चात् हनचले बायें िाथ में गदा को देखें। इसके बाद पूरी हवहध को पुनः दोिरायें । मन में 'िरर ॐ' अथवा 'ॐ नमो नारायणाय' का िप करें। भगवान् के सवथज्ञता, सवथव्यापकता, पहवत्रता आहद गुणों ंके बारे में हचन्तन करें।

ॐ तथा इसके अथथ का भाव सहित ध्यान करें। यि हनगुथण ध्यान िै। मानहसक रूप से ॐ का िप करें। स्वयं को आत्मा के साथ िोड़ें। अनुभव करें— "मैं सवथव्यापक आत्मा हूाँ। मैं सत्-हचत्-आनन्द ब्रह्म हूाँ। मैं तीनों ं कालों ंका तथा मन के सभी रूपान्तरों ंका मौन साक्षी हूाँ। मैं िुद्ध चेतना हूाँ। मैं िरीर, मन, प्राण तथा इद्धियों ंसे पृथक् हूाँ। मैं स्वप्रकाश्य ज्योहतस्वरूप हूाँ। मैं अमर परम आत्मा हूाँ।"

यहद आपमें सन्तोष, उत्साि, धैयथ, मन की अहवचल द्धथथहत, मधुर वाणी, मन की एकाग्रता, िल्का िरीर, हनभथयता, हनष्काम्यता, सांसाररक वसुतुओं ंके प्रहत अरुहच िै, तो िानें हक आप आध्याद्धिक मागथ में प्रगहत कर रिे िैं तथा आप ईश्वर के सहन्नकट िैं।

िे प्रेम! एक ऐसा थथान िै ििााँ आपको हकसी प्रकार की ध्वहन निीं ंसुनायी देगी, न आपको कोई रंग हदखायी देगा। वि थथान िै परम धाम या परम अनामय थथान (ददथ रहित थथान)। यि िाद्धन्त और आनन्द का अमर धाम िै। यिााँ िारीररक चेतना निीं ंरिती। यिााँ मन हवश्राम प्राप्त करता िै। सभी कामनाएाँ तथा तीव्र अहभलाषाएाँ िाती िैं। यिााँ इद्धियााँ िान्त रिती िैं, बुद्धि कायथ करना बन्द कर देती िै। यिााँ कोई निीं ंिोता। क्या आप गिन ध्यान िारा इस िाद्धन्त थथल की खोि करेंगे? यिााँ परम िाद्धन्त का साम्राज्य िै। प्राचीन काल में ऋहषयों ं

ने एकान्त में मन को हवलीन करके ि ी इस थथान को प्राप्त हकया था। यिाँ ब्रह्म स्वप्रकाश्य ज्योहत में ज्योहतत िोता ि ै।

रीर को भूल िायें। अपने आस-पास सभी कुछ भूल िायें। भूलना सबसे ब्ी साधना ि ै। यि ध्यान में ब्ी सियक ि ै। इसके िारा भगवान् के हनकट पहुँचने में सरलता िोती ि ै। ईश्वर को स्मरण करने से आप सब कुछ भूल सकेंगे। मन को हवषय-वसुतुओं ंसे वापस खीचं कर और इसे अपनी हृदय गुि ा में प्रकाहित िो रि ईश्वर के चरणों ंमें लगा कर आध्याहिक आनन्द का अनुभव करें। गिन िान्त ध्यान के अभ्यास िारा अपने भीतर गिरे उतर कर लीन िो िायें। गिरे गोते लगायें। सत्-हचत्-आनन्द के सागर में उनुमुक्ता से तैरें। आनन्द की हदव्य सररता में ि ैं। स्रोत का दिोन करें। देवी चेतना के स्रोत की ओर सीधे आगे बढ़ें और अमृत पान करें। दैवी आहलंगन को अनुभव करें और दैवी समाहध का आनन्द लें। अब यिाँ मैं आपको छोि़ दूंगा। अब आपने अमरत्व एवं हनभथयता की ढ्थथहत को प्राप्त कर हलया ि ै। ि े प्रेम! भयभीत न िों,ं देदीप्यमान िों,ं उनका प्रकाि आ गया ि ै।

हितना अहधक आप ध्यान करेंगे, उतना ि ी अहधक आपको वि आन्तररक िीवन प्राप्त िोगा, ििाँ मन तथा इढ्रियाँ कायथ निीं ंकरती ि ै।

आप मूल स्रोत अिा के अत्यन्त हनकट िोंगे। आप आनन्द एवं िाढ्न्त की लिरों ंका आनन्द लेंगे।

समस्त हवषय-वसुतुओं ंके प्रहत आपको कोई आकषथण निीं ंरिेगा। यि िगत् आपके सामने दीघथ स्वप्न िैसा दृहष्टगोचर िोगा। हनरन्तर गिन ध्यान िारा आपके भीतर ज्ञान का सुप्रभात िोगा।

आप पूणथ ज्ञानी िो िायेंगे। अब अज्ञानता का आवरण नष्ट िो गया ि ै। आपके समस्त किों ंका भेदन िो गया ि ै। आपके भीतर से दिोध्यास नष्ट िो िायेगा। आप 'तत् त्वं अहस' मिावाक्य के मित्त्व को पिचान लेंगे। सभी भेद, उपाहधयाँ तथा गुण अदृश्य िो िायेंगे। आप सवथत्र आनन्द, प्रकाि तथा ज्ञान से पूणथ अनन्त अिा के दिथन करेंगे। यि वास्तव में एक दुलथभ अनुभव िोगा। अििथन की भ्ाँहत भय से न करें। यिाँ पर इढ्रियाँ निीं ंि ैं। यिाँ ििु चेतना मात्र ि ै।

ि े प्रेम! आप अिा ि ैं। आप यि नश्वर िरीर निीं ंि ै। इस घृहणत िरीर के प्रहत मोि त्याग दें। भहवष्य में कभी भी यि न कि "मेरा िरीर" कि- "यि उपकरण" अब सूयाथस्त िोने को ि ै, सूयथ अपनी सभी हकरणों ंको भीतर समेट रि ि ै। अब ध्यान िेतु बैि िायें। अपने भीतर की हत्रवेणी में गिरे गोते लगायें। मन की सभी हकरणों ंको एकत्र करें और आन्तररक हृदय गुि ा में गिरे लीन िो िायें। सभी प्रकार के भय, उत्तरदाहयत्वों,ं हचन्ताओं,ं आकुलताओं ंको त्याग दें। एकान्त के सागर में हवश्राम करें । अनन्त िाढ्न्त का आनन्द लें। आपका पुराना िरीर अब चला गया ि ै। सभी सीमाएँ अदृश्य िो गयी ि ैं। यहद कामनाएँ और पुरानी अहभलाषाएँ पुनः फुफकारने का प्रयत्न करें, तो उन्ें हववेक की लािी और वैराग्य की तलवार से नष्ट कर दें।

िब तक आप ब्रह्म-ढ्थथहत को न प्राप्त कर लें, इन दोनों ंको सदा अपने पास रखें। ॐ सत् हचत् आनन्द ि ै। ॐ अनन्त ि ै। ॐ का ध्यान करें।

ॐ ॐ ॐ की गिथना करें। ॐ ि ी सुनें। ॐ का स्वाद लें। ॐ का दिथन करें। ॐ का पान करें। ॐ आपका नाम ि ै। यिी ॐ आपका नाम ि ै। यिी ॐ आपका पथ-प्रदिथन करे! ॐ ॐ ॐ ॐ िाढ्न्तः।

-स्वामी शिवानन्द

ध्यानश्लोकम्

ॐ

॥ शिवध्यानम् ॥

ान्तिं पद्मासनस्थं ि धरमुकुटं पंचवक्त्रं शिर्नि
ूलि वज्रं च खड्गं परिुमभयदं दशिणांगे वहन्तम् ।
नागं पिां च घण्ां डमरुकसशहतां चांकुिं वामभागे
नानालंकारदीप्तं स्फशटकमशणशनभं पाववर्तीि नमाशम ॥

मैं पंचमुखी श्री हिव ि ी को प्रणाम करता हूँ ि ो पावथती ि ी के स्वामी ि ैं, ि ो अनेक प्रकार के आभूषण धारण हकये ि ैं, ि ो स्फहटक महण के समान दीद्धप्तमान ि ैं, ि ो पद्मासन में द्धथथत ि ैं, चिमा हिनका मुकुट ि ैं, हिनके तीन नेत्र ि ैं, ि ो दाहिनी ओर हत्रिूल, वज्र, ख्गि एवं बाथी ओर नागपिा, घण्ा, ि मरु तथा अंकुि धारण हकये ि ैं। ी अपने भक्ों ं की सभी भयों ं से रक्षा करते ि ैं।

ॐ

।। ि ंकराचायवध्यानम् ।।

पद्मासीनं प्रिान्तं यमशनरतमनंगाररतुल्यप्रभावं
फाले भस्ांशकताभं स्मस्तरुशचरमुखांभोजशमन्दीवरािम् ।
कमुबुग्रीवं कराभ्यामशवहतशवलसतुपुस्तकं ज्ञानमुद्ां
वन्दयै गीवावणमुख्ैयैनवतजनवरदं भावये ि ंकरायवम् ।

मैं श्री ि ंकराचायथ ि ी का ध्यान करता हूँ, ि ो पद्मासन में ज्ञानमुिा में बैिे ि ैं, ि ो ि ान्त ि ैं, ि ो यम-हनयम आहद सद्गुणों ं से युक् ि ैं, हिनकी कीहतथ भगवान् ि ंकर के समान ि ै, हिनके मस्तक पर भस्म अंहकत ि ै, हिनका मुख द्धखले कमल के समान ि ै, हिनके नेत्र कमल की पंखुिी के समान ि ैं, ि ो ि ाथों ं में वेद हलये हुए ि ैं, हिनकी
आराधना मित् बुद्धि सम्पन्न ि न करते ि ैं तथा ि ो अपने भक्ों ं की समस्त कामनाओं ं को पूणथ करते ि ैं।

ॐ

॥ ओंकारध्यानम् ॥

ओंकारं शनगमैकवेद्यमशनिं वेदान्ततत्त्वास्पदं
चोत्पशिस्मस्थशतनािहेतुममलं शवश्वस्य शवश्वात्मकम् ।
शवश्वािणपरायणं शुरुशतितैः सम्प्रोच्यमानं शवभुं
सत्यज्ञानमनन्तमूशतवममलं ि ुद्धात्मकं तं भजे ॥

मैं हनत्यि ि ुि, सवथव्यापक, प्रणव, ओंकार का सदैव ध्यान करता हूँ, हिसे हवहभन्न शुरुहतयों ं में वेदान्त का स्रोत एवं आधार किा गया ि ै, हिसे इस हवश्व की सृहष्ट, अद्धस्तत्व तथा हवलय का कारण किा ि ाता ि ै, ि ो इस हवश्व की आत्मा ि ै तथा ि ो सत्य, ज्ञान और अनन्तता ि ै।

ॐ

।। ि दीयध्यानम् ।।

मालाकमण्डलुधरैः करपद्मयुग्मे
मध्यस्थपाशणयुगले डमरुििूलम् ।

अध्यस्थ ऊर्ध्वकरयौः िुभिंखचक्रे
वन्देे तमशितनयं भुजषट्कयुक्तम् ॥

मैं अहत्र-पुत्र दत्तात्रेय का ध्यान करता हूँ, हिनके छि ाथ ैं, हिनके नीचे के दोनों ंाथों ंमें माला और कमण्डल, मध्य के दोनों ंाथों ंमें िमरु और हत्रिूल तथा ऊपरी दोनों ंाथों ंमें िंख और चक् ैं।

ॐ

॥ गणेैध्यानम् ॥

गजाननं भूतगणाशदसेशवतं
कशपत्थजमूबूफलसारभिणम् ।
उमासुतं ोकशवनािकारणं
नमाशम शवघ्ेनेश्वरपादपंकजम् ॥

मैं उमा-पुत्र श्री गणेै के चरण-कमलों ंमें नमन करता हूँ, ो सभी दुैःखों ंका नाि करते ैं, भूत गण तथा देव हिनकी सेवा करते ैं तथा ो िमूबू और कहपत्थ फल के सार को ग्रिण करते ैं।

ॐ

॥ सुब्रह्मण्यध्यानम्॥

षडाननं कुंकुमरक्तवणं
महामशतं शदव्यमयूरवाहनम् ।
रुद्स्य सुनूं सुरसैन्यनाथं
गुहं सदाहं िरणं प्रपद्ेये ॥

मैं षिानन भगवान् गुि के चरणों ंका सदा ध्यान करता हूँ, ो कुंकुम के समान रक् वणथ के तथा ो अनन्त ज्ञान ैं, हिनका वािन हदव्य मयूर ै, ो देवों ंकी सेना के नायक ैं।

ॐ

।। सरस्वतीध्यानम् ।।

या कुन्ेदेन्दुतुषारहारधवला या िुभ्रवस्त्रावृता
या वीणावरदण्डमस्मण्डतकरा या श्ेवेतपद्मासना।
या ब्रह्माचुयुतिंकरप्रभृशतशभदेवैः सदा वस्मन्दता
सा मां पातु सरस्वती भगवती शनैःेषिजाड्यापहा ।।

वे देवी सरस्वती मेरी रक्षा करें ो िुभ्र वणथ की ैं, हिम के समान श्ेवेत कुन्दों ंके पुष्ों ंको धारण करती ैं, िुभ्र वस्त्र धारण करती ैं, श्ेरे पहवत्र वीणा हलये हुए श्ेवेत कमल पर हवराहित ैं, ब्रह्मा, हवष्ुणु तथा िमे हिनकी आराधना करते ैं तथा ो ििता और आलस् को दूर करने वाली ैं।

ॐ

॥ महालक्ष्मीध्यानम् ।

वने्दे पद्मकरां प्रसन्नवदनां सौभाग्यदां भाग्यदां
हस्ताभ्यामभयप्रदां मशणगणैनावनाशवधैभूवशषताम् ।
भक्ताभीष्टफलप्रदां हररहरब्रह्माशदशभसे्सेशवतां
पाशे्वे पंकर्जिंखपद्मशनशधशभयुवक्तां सदा ◌िस्मक्तशभैः ॥

मैं श्री लक्ष्मी देवी का ध्यान करता हूाँ, ◌ो ◌ाथों ◌ंमें कमल हलये ◌ैं, प्रसन्न मुख ◌ैं, सौभाग्य को देने वाली ◌ैं, ◌ो दोनों ◌ं◌ाथों ◌ंसे अभय प्रदान करती ◌ैं, ◌ो अनेक महणयों ◌ंसे सुि◌ोहभत ◌ैं, ◌ो अपने भक्ों ◌ंको अभीष्ट फल प्रदान
करती ◌ैं,ब्रह्मा, हवषुणु तथा ि◌मेि हिनकी आराधना करते ◌ैं, ◌िद्धक्याॉँ हिनके आस-पास रिती ◌ैं और ◌ो ◌ंख, पद्म तथामिापद्मा हनहध से युक् ◌ैं।

ॐ

॥ कृष्णध्यानम् ॥

वंशिवभूशषतकरान्नवनीरदाभात्
पीताम्बरादरुणशिम्बफलाधरोष्ठात् ।
पूणेन्दुसुन्दरमुखादरशवन्दनेात्
कृष्णात्परं शकमशप तत्त्वमहं न जाने ।।

मैं कमलनयन वंशिर कृष्ण, ◌ो काले मेघ के समान वणथ वाले ◌ैं, हिनके ऑट लाल हबम्ब फल की भाॉँहत ◌ैं, हिनका मुख पूणथ चि की भाॉँहत प्रकाहित ◌ो रिा ◌ै, के. हसवा अन्य हकसी को निीं ◌ं◌ानता।

ॐ

॥ रामध्यानम् ।।

ध्यायेदाजानुिाहं धृतिरधनुषं ◌िद्धपद्मासनस्थं
पीतं वासो वसानं नवकमलदलस्पशधवर्नि प्रसन्नम् ।
वामांकारूढसीतामुखकमलशमलल्लोचनं नीरदाभं
नानालंकारदीप्तं दधतमुरुजटामण्डलं रामचन्द्रम् ।

श्री रामचि ◌ी का ध्यान करो, ◌ो आिानुबाहु ◌ैं, ◌ो पद्मासन में बिै ◌ैं, पोत वस्त्र धारण हकये ◌ैं, हिनके नेत्र नव-प्रसुफुहटत कमल की पंखुिी की भाॉँहत ◌ैं, हिनकी चाल अत्यन्त सुन्दर ◌ै, हिनकी बायीं ◌ंओर सीता ◌ी हवरािमान ◌ैं, हिनका वणथ मेघ के समान श्याम ◌ै, हिन्ोंनें अनेक आभूषण धारण हकये ◌ैं तथा हिनके ि◌ि◌ी पर हविाल ◌िटा सुि◌ोहभत ◌ै।

ॐ

॥ गायीध्यानम् ॥

मुक्ताशवद्रुमहेमनीलधवलच्छायैमुवखैस्तीणै-
युक्ताशमन्दुशनिद्धरत्नमुकुटां तत्त्वात्मवणावस्मत्मकाम् ।
गायी वरदाभयांकिकिां ◌ुभ्रं कपालं गदां
खिं चक्रमथारशवन्दयुगलं हसै्तैववहन्तीं ◌ंभजे ॥

मैं श्री गायत्री माता का ध्यान करता हूँ, हिनका मुख मोहतयों,◌ं मूूँगे, स्वणथ, नीले एवं श्े्वेत रत्नों ◌ंसे सुिोहभत ◌ै, हिनका मुकुट मोहतयों ◌ंऔर चिमा से अलंकृत ◌ै, ◌ो सभी वेदों ◌ंके सार को व्यक् करती ◌ैं, ◌ो उस पहवत्र सत्य की मूहतथ ◌ैं, ◌ो अपने दोनों ◌ं◌ाथों ◌ंसे वरदान तथा अभय प्रदान करती ◌ै तथा ◌ो अपने ◌ाथों ◌ंमें अंकुि, चाबुक,
खप्पर, गदा, ◌ंख, चक् तथा दो श्े्वेत कमल हलये ◌ैं।

ॐ

॥ सूयवध्यानम् ॥

भास्वद्रत्नाढ्यमौशलैः सुफुरदधररुचा रंशजतश्चारुकिो
भास्वान्यो शदव्यतेजौः करकमलयुतैः स्वणवणवैः प्रभाशभैः ।
शवश्वाकिाावकिाग्रहपशतशिखरे भाशत यश्चोदयाद्रौ
सवावनन्दप्रदाता हररहरनशमतैः पातु मां शवश्वचिुः ॥

◌ो ◌गत् के नेत्र ◌ैं, ◌ो समस्त आनन्द के दाता ◌ैं, ◌ो भगवान् ◌रर, हिव एवं देवों ◌ं◌ारा पूहित ◌ैं, ◌ो ऊँचे ◌ि◌िरों ◌ंमें चमकते ◌ैं, ◌ो रत्न ◌ह़ित मुकुट के साथ देदीप्यमान ◌ैं, ◌ो ग्रिों ◌ंके देव ◌ैं, हिन्ोंने इस समूपूणथ ◌गत् को व्याप्त हकया ◌ै, ◌ो अपने ओिौं ◌ंतथा सुन्दर किों ◌ंकी दीद्धप्त के साथ प्रकाहित ◌ैं तथा हदव्य तेि से युक् ◌ैं, वे सूयथदेव मेरी रक्षा करें।

हवषय-सूची

धारणा और धयन

अध्याय १

धारणा का हसिान्त

१. धारणा क्या िै?

"दिबन्धहश्वत धारणा "मन को हकसी बाह्य हवषय अथवा आन्तररक हबन्दु पर एकाग्र करना धारणा िै।
एक बार एक संसकृत के हविान कबीर के पास गये और उनसे प्रश्न हकया "कबीर, अभी आप क्या कर रिे िैं?"
कबीर ने उत्तर हदया पद्धण्डत िी, मैं मन को सांसाररक हवषयों ंसे वापस खीचं कर भगवान् के चरण कमलों ंपर एकाग्र कर रिा हूँ।" इसे धारणा किते िैं। उत्तम आचरण, आसन-प्राणायाम तथा हवषय-वसुतुओं ंसे प्रत्यािार धारणा में िीघ्र सफलता प्राद्धप्त को सरल बनाते िैं। धारणा योग की सीढ़ी का छिवााँ पायदान िै। मन हिस पर हटक सके, ऐसी हकसी वसुतु के हबना धारणा निीं ंिो सकती। एक हनहश्चत उदे्देश्य, रुहच, एकाग्रता धारणा में सफलता लाते िैं।

इद्धियााँ आपको बािर खींचं लाती िै और आपके मन की िाद्धन्त को भंग कर देती िैं। यहद आपका मन बैचैन िै, तो आप हकसी प्रकार की प्रगहत निीं ंकर सकते िैं। िब अभ्यास के िारा मन की हकरणें एकहत्रत िो

ाती ैं, तो मन एकाग्र ो ाता ै और आपको मन के भीतर से आनन्द प्राप्त ोता ै। हवचारों ंऔर आवेगों ंको ान्ति करें।

आपके भीतर धैयथ, दृढ़ संकल्प तथा अथक दृढ़ता ोनी चाहिए। आपको अपने अभ्यास में ब्रिा ी हनयहमत ोना चाहिए, अन्यथा आलस् और हवपरीत बल आपको लक्ष्य से दूर ले के चले ायेंगे। एक उत्तम प्रहिहक्षत मन को संकल्प के अनुसार हकसी भी हवषय पर, चिो वि बािरी ो या आन्तररक, सभी हवचारों ंके हनषेध के हलए एकाग्र हकया ा सकता ै।

प्रत्येक व्यद्धक् के पास कुछ हवषयों ंपर धारणा ितु क्षमता ोती ै। लेहकन आध्याद्धिक प्रगहत के हलए धारणा का अत्यन्त उच्च स्तर तक हवकास ो ाना चाहिए। उत्तम धारणा वाले व्यद्धक् की अिथन क्षमता अच्छी ाती ै तथा वि कम समय में अहधक कायथ कर सकता ै। धारणा करते समय मद्धस्तष्क पर हकसी प्रकार का तनाव निीं ंोना चाहिए। आपको मन के साथ संघषथ निीं ंकरना चाहिए।

एक पुरुष हिसका मन वासनाओं ंतथा हवहभन्न प्रकार की काल्पहनक कामनाओ से पूणथ ै, वि मन को हकसी हवषय पर एक पल के हलए भी कहिनाई से ी एकाग्र कर सकेगा। ब्रह्मचयथ का पालन, प्राणायाम के अभ्यास, आवश्यकताओं ंतथा गहतहवहधयों ंमें कमी, हवषय-वसुतुओं ंका त्याग, एकान्त का सेवन, मौनव्रत, इद्धियों ं पर संयम करने तथा कामवासना, लोभ, क्ोध का उनूमूलन करना, अनावश्यक लोगों ंसे हमलने-ुलने से बचना, समाचारपत्र- पिन और हसनेमा देखने का त्याग उपयुथक् बताये गये हनयमों ंके पालन से धारणा-द्धक् में वृद्धि ाती ै।

संसार के कष्टों,ं दु:खों ंसे मुद्धक् के हलए एकमात्र मागथ धारणा ै। इसके अभ्यासी का स्वास्थ्य उत्तम तथा उसे मानहसक दृहष्ट से उत्साहित रिना चाहिए। धारणा का अभ्यासी सूक्ष्म अन्तदृथहष्ट प्राप्त कर सकता ै। वि हकसी भी कायथ को ब्रिी कुिलता से सम्पन्न कर सकता ै। धारणा आवेगों ंको ान्त करती ै। हवचार-द्धक् को दृढ़ बनाइए और हवचारों ंको स्पष्ट कीहिए। यम तथा हनयम के ारा मन को ािु कीहिए। ािुता के हबना धारणा का कोई उपयोग निीं ंै।

हकसी मि का प तथा प्राणायाम मन को द्धथथर करेगा। हवक्षेपों ंका उनूमूलन कीहिए और धारणा-द्धक् में वृद्धि कीहिए। धारणा तभी की ा सकती ै, ब मन सभी प्रकार के हवक्षेपों ंसे मुक् ो। हकसी भी उस हवषय पर हिसे मन पसन्द करता ो या ो आपको अच्छा लगे, उस पर धारणा करें। प्रारि में मन को थथूल हवषयों ंपर धारणा ारा प्रहिहक्षत करना चाहिए और बाद में आप सूक्ष्म हवषयों ंतथा हनगुथण हवचारों ंपर सफलतापूवथक धारणा कर सकेंगे। अभ्यास में हनयहमतता सवाथहधक आवश्यक ै।

स्थूल रूप : दीवार पर एक काला हबन्दु, मोमबत्ती की लौ, चमकता हुआ तारा, चिमा ॐ का हचत्र, भगवान् हिव, राम, कृष्ण, देवी अथवा अपने इश्देवता के हचत्र को अपने सामने रख कर खुली आँखों ंसे ध्यान करें।
सूक्ष्म रूप: अपने इष्टदेवता के हचत्र के सामने बैि ायें और आँखें बन्द कर लें। अपने इ्देवता का मानहसक हचत्र अपनी दोनों ंभौंों ंके मध्य अथवा अपने हृदय में रखें। मूलाधार, अनाित, आज्ञा अथवा अन्य हकसी आन्तररक चक् पर धारणा करें। दैवी गुणों ंैसे प्ेम, करुणा अथवा अन्य हकसी हनगुथण हवचार पर धारणा करें।

२. धारणा किाँ करें?

हृदय-कमल (अनित चक्) अथवा भूमध्य अथवा हत्रकुटी (दोनों ंभौं ंके मध्य थथान) अथवा नाहसकाग्र पर धारणा करें। नेत्रों ंको बन्द रखें।

मन का थथान आज्ञा चक् ै। यहद आप हत्रकुटी पर धारणा करेंगे, तो मन सरलता से एकाग्र ो ायेगा।

भक्ों ंको हृदय पर धारणा करनी चाहिए योहगयों ंतथा वेदाद्धन्तयों ंको आज्ञा चक् पर धारणा करनी चाहिए।

मन का अन्य थथान ै सिस्रार (हसर का ीषथ थथान)। कुछ वेदान्ती यिााँ पर धारणा करते ैं। कुछ योगी नाहसकाग्र पर भी धारणा करते ैं (नाहसकाग्र दृहष्ट)।

धारणा के एक कि पर दृढ़तापूवथक अभ्यास करते रिें। इसे ििपूवथक पक़िे रिें। यहद आप हृदय पर धारणा करते ैं, तो सदा इसी पर करते रिें, इसे कभी न बदलें। यहद आप आथथावान् ैं, तो आपके गुरु धारणा ेतु कि का चुनाव करेंगे। यहद आप अि-हनभथर व्यद्धक् ैं, तो आप स्वयं ी कि का चुनाव कर सकते ैं।

भ्रूमध्य-दृहष्ट अथाथत् दोनों ंभौंिं ंके मध्य दृहष्ट को केद्धित करना। यि आज्ञा चक् का क्षेत्र ै। अपने ध्यान के कमरे में पद्मासन अथवा हसिासन में बैठ कर एक हमनट तक धारणा करें। इस समय को िनैः-िनैः आधा घण्े तक बढ़ायें। इसमें बल-प्रयोग न करें। यि योग की हक्या हवक्षेप अथवा मन के भटकाव को रोकती ै तथा धारणा का हवकास करती ै। भगवान् श्री कृष्ण ने गीता के पााँचवें अध्याय के २७ वें श्लोक में इस हक्या-हवहध को हनहदथष्ट हकया ै: “स्पिाथनूकृत्वा बहिबाथह्यांश्चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवो: "बाह्य सम्पकों को दूर करके दृहष्ट को भ्रूमध्य में केद्धित करें। इसे भ्रूमध्य-दृहष्ट भी किते ैं; क्योंहक नेत्र भ्रूमध्य की ओर केद्धित हकये ाते ैं। आप इसके हसवा नाहसकाग्र दृहष्ट का भी चुनाव कर सकते ैं। -

नाहसकाग्र दृहष्ट में दृहष्ट को नाहसका के अग्र भाग पर केद्धित करते ैं। ब आप सिक पर भ्रमण कर रिे ीं, तब भी नाहसकाग्र दृहष्ट रखें। भगवान् कृष्ण ने गीता के छिवें अध्याय के श्लोक १३ में इसका वणथन इस प्रकार हकया ै "सम्प्रेक्ष्य नाहसकाग्रम्" – चारों ंतरफ न देखते हुए, मात्र नाहसका के अग्रभाग पर एकटक द्धथथर दृहष्ट से देखें यि अभ्यास मन को द्धथथर करता ै तथा धारणा-िद्धक् का हवकास करता ै।

एक रियोगी हत्रकुटी पर धारणा करता ै। यि आज्ञा चक् का थथान ै। यि भूमध्य में ै। यि ाग्रत अवथथा में मन का थथान ै। यहद आप इस थथान पर धारणा करें, तो आप सरलता से मन को हनयद्धित कर सकते ैं। यिााँ पर धारणा करने से अत्यन्त िीघ्र ी, यिााँ तक हक एक हदन के अभ्यास से ी कुछ लोगों ंको प्रकाि हदखायी देने लगता ै। वे अभ्यासी ो हवराट् पर ध्यान करना चािते ैं तथा गत् की सियता करना चािते ैं, उन्ें अपने ध्यान ेतु इस थथान का चुनाव करना चाहिए। एक भक् को हृदय पर ो हक भावना तथा अनुभव का थथान ै, ध्यान करना चाहिए। ो हृदय पर ध्यान करते ैं, उन्ें मिान् आनन्द की प्राद्धप्त ोती ै। ो आनन्द प्राप्त करना चािते ैं, उन्ें हृदय पर ध्यान करना चाहिए।

एक ियोगी अपना मन सुषुम्ना नािी ो हक मेरुरज्जु का मध्य मागथ ै तथा हकसी हविेष चक् ैसे मूलाधार, मणिपूर अथवा आज्ञा चक् पर एकाग्र करता ै। कुछ योगी हनम्न चक्ों ंकी उपेक्षा करते ैं। वे अपने मन को आज्ञा चक् पर ी एकाग्र करते ैं। उनका हसद्धान्त यि ै हक वे आज्ञा चक् पर हनयिण के ारा सभी हनम्न चक्ों ंपर स्वयं ी हनयिण कर सकेंगे। ब आप हकसी चक् पर धारणा करते ैं, तो प्रारि में मन तथा उस चक् के मध्य तन्तु ैसा सम्बन्ध थथाहपत ो ाता ै। इसके पश्चात् योगी सुषुम्ना के साथ-साथ एक-एक चक् ऊपर चढ़ता चला ाता ै। यि उत्थान धैयथपूवथक प्रयत्न ारा िनैः-िनैः ोता ै । सुषुम्ना के प्रवेि ार में िलचल ोने से

अत्यहधक आनन्द की प्राद्धप्त िोती िै। तब आप मदमस्त िो िाते िैं। आप संसार को पूणथतैः हवसूमृत कर देंगे। ।

सुषुम्ना के िार में स्पन्दन िोने पर कुलकुण्डहलनी िद्धक् सुषुम्ना में प्रवेि करने का प्रयत्न करती िै और अन्तर में मिान् वैराग्य आ िाता िै। आप पूणथ हनभथय िो िाते िैं। आपको अनेक दृश्य हदखायी देते िैं। आप श्रेष्ठ अन्तज्योहतयों ंके साक्षी बनते िैं। इसे उन्मनी अवथथा किते िैं। हवहभन्न चक्रों ंपर हनयिण िारा आपको अनेक प्रकार के आनन्द तथा हवहभन्न ज्ञान प्राप्त िोते िैं— िैसे यहद आपने मूलाधार पर हविय प्राप्त कर ली िै, तो आपने

भूमण्डल पर स्वयं िी हविय प्राप्त कर ली िै। यहद आपने महणपूर चक्र पर हविय प्राप्त कर ली िै, तो आपने अहि पर स्वयं िी हविय पा ली िै, अब अहभ आपको निीं ंिला सकती। पंच धारणा आपको पंच तत्त्वों ंपर हविय में सिायक हसि िोगी। इनको हकसी दक्ष योगी के हनदेिन में सीखें।

३. धारणा िेतु हनदेि

मन को हकसी एक हवचार पर केद्धित करना धारणा किलाती िै। धारणा में मन िान्त एवं द्धथथर िो िाता िै। इसमें मन की हवहभन्न हकरणें एकहत्रत करके ध्यान के हवषय पर एकाग्र की िाती िैं। मन लक्ष्य पर केद्धित िो िाता िै। यिाँ मन का हकसी प्रकार का हवचलन निीं ंिोगा। एक हवचार मन को आपूररत कर लेता िै। इसमें मन की समस्त ऊिथएं एक हवचार पर केद्धित िो िाती िैं। इद्धियाँ िान्त िो िाती िैं तथा वे कायथ निीं ंकरतीं। ंिब धारणा गिन िोती िै, तो िरीर तथा वातावरण के प्रहत कोई चेतना निीं ंरिती। हिसकी अच्छी धारणा िोती िै, वि

पलक झपकते िी, बन्द आँखें हकये हुए स्पष्ट रूप से ईश्वर का हचत्र देख सकता िै।

मनोराज्य (िवाई हकले बनाना) को धारणा निीं ंकिते। यि मन का िवा में उड़ान भरना िै। इसे धारणा अथवा ध्यान समझने की गलती न करें। मन की इस आदत को आत्म-हनरीक्षण तथा आत्म-हवश्लेषण िारा रोकें।

यहद आप अपने मन को हकसी हबन्दु पर १२ सेकेंड तक केद्धित करते िैं, तो यि धारणा िै। ऐसी १२ धारणाएँ हमल कर एक ध्यान िोंगी— १२X१२=१४४ सेकेंड। १२ ऐसे ध्यान २५ हमनट २८ सेकेंड एक समाहध िोंगे। यि कूमथपुराण के अनुसार िै। भगवान् के हचत्र पर भी धारणा को हकया िा सकता िै।

धारणा तथा प्राणायाम दोनों ंिी एक-दूसरे पर हनभथर िैं। यहद आप प्राणायाम का अभ्यास करेंगे, तो आपको धारणा प्राप्त िोगी। सामान्य रूप से प्राणायाम का अभ्यास धारणा के बाद हकया िाता िै। अलग-अलग प्रकृहत के अनुसार हभन्न-हभन्न अभ्यास िैं। कुछ लोगों ंको पिले प्राणायाम का अभ्यास करना सरल पड़ता िै, िब हक अन्य को पिले धारणा करना सरल पड़ता िै।

िब धारणा गिन िो िाती िै, तो आपको बहुत िी आनन्द तथा आध्याद्धिक उन्माद का अनुभव िोगा। आप अपने िरीर तथा चारों ंओर के वातावरण आहद सबको भूल िायेंगे। सभी प्राण ऊपर हसर की ओर ले िाये िायेंगे।

प्राणायाम रिोगुण तथा तमोगुण के उस आवरण को िटाता िै, हिसने सत्त्व को आवृत कर रखा िै। यि नाहड़यों ंको िुि करता िै। यि मन को दृढ़ एवं द्धथथर बनाता िै, हिससे वि धारणा िेतु तैयार िो िाता िै। प्राणायाम से मन की अिुद्धियाँ उसी प्रकार दूर िो िाती िैं, िैसे स्वणथ को गलाने पर उसकी अिुद्धियाँ दूर िो िाती िैं।

िब आप अत्यन्त रुहच के साथ हकसी पुस्तक को पढ़ते िैं, तो आपको अपना लेकर िोरर–िोर से हचल्लाने वाले व्यद्धक् की आवाि भी निीं ंसुनायी देती। यिाँ तक हक आप अपने सामने खड़े व्यद्धक् को भी निीं ंदेख पाते,

अपने पास रखे पुषपें ंकी सुगन्ध का भी आपको अनुभव र्नीं ंिोता। इसे िी धारणा किते िैं। यिााँ मन एक वथतु पर दृढ़ता से एकाग्र िै। िब आप अिा अथवा ईश्वर का हचन्तन करे, तो धारणा ऐसी िी िोनी चाहिए। मन को सांसाररक हवषय पर केद्धित करना ब्रिा िी सरल िै; क्योंहंक मन आदत के कारण स्वाभाहवक रूप से इसमें रुहच लेता िै। मद्धस्तष्क में इसकी लीक कटी हुई िै। आपको हनत्य िी भगवान् अथवा स्वयं के भीतर द्धथथत अिा पर ध्यान के अभ्यास िेतु मन को प्रहिहक्षत करना िोगा। हफर मन बाह्य हवषयों ंकी ओर र्नीं ंिायेगा, क्योंहंक इसे धारणा के अभ्यास से अत्यहधक आनन्द प्राप्त िोगा।

एक स्वणथकार एक दस कैरेट स्वणथ को िुि स्वणथ में बदलने के हलए इसमें अम्ल हमला कर इसे घररया में कई बार िलाता िै। इसी प्रकार आपको धारणा िारा अपने गुरु के हनदेिों ंतथा उपहनषदों ंके वाक्यों ंपर हचन्तन अथवा ध्यान अथवा िप अथवा मानहसक िप िारा अपने हवषयी मन को िुि करना िोगा।

प्रारद्धिक अभ्याहसयों ंको ध्यान में झटकों ंका अनुभव िोता िै। हसर पैरो िाथों ंवक्ष अथवा भुिाओं ंमें झटके लग सकते िैं। भीरु लोग अनावश्यक िी इनसे घबरा िाते िैं। इसमें घबराने की कोई बात र्नीं ंिै। वास्तव में ध्यान मद्धस्तष्क की कोहिकाओं,ं नाहियों ंआहद में पररवतथन लाता िै। इसमें पुरानी कोहिकाएँ, नयााँ िद्धक्तिाली कोहिकाओं ंिारा थथानान्तररत की िाती िैं। वे सत्त्व से आपूररत िो िाती िैं। साद्धत्वक हवचार तरंगों ंके हलए नयी लीकों ंका, नये मागों का हनमाथण मद्धस्तष्क तथा मन में िोता िै, इसी कारण मांसपेहियााँ थिीिी उत्तेहित िो िाती िैं। सािसी बनें। साधक के हलए सािस एक मित्त्वपूणथ गुण एवं योग्यता िै। इस सद्गुण का अिथन कीहिए।

सिी आसन में बैिें। नेत्रों ंको बन्द कर लें। कल्पना करें हक सवथत्र ईश्वर के हसवा और कुछ भी र्नीं ंिै।

िैसा हक आप सभी िानते िी िैं हक बीिगहणत को समझने के हलए अंकगहणत का प्रारद्धिक ज्ञान आवश्यक िै, संसूकृत के काव्य तथा वेदान्त के ग्रन्थ लघु हसान्त कौमुदी और तकथ संग्रि के प्रारद्धिक ज्ञान के हबना र्नीं ंसमझे िा सकते। इसी प्रकार हनगुथण हनराकार ब्रह्म पर ध्यान प्राप्ति में थथूल प्रतीक के हबना सिव र्नीं ंिै। दृश्य एवं ज्ञात के िारा अदृश्य एवं अज्ञात तक पहुाँचने का प्रयास करें।

हितना अहधक आप ईश्वर में मन को एकाग्र करेंगे। आपका मन उतनी िी िद्धक् अहिथत करेगा। अहधक धारणा अथाथत् अहधक उिाथ। धारणा प्रेम अथवा अनन्तता के साम्राज्य के आन्तररक प्रकोिों ंको खोलती िै। धारणा ज्ञान के कोष को खोलने की एकमात्र चाबी िै।

धारणा करें। ध्यान करें। गिन हचन्तन-िद्धक् का हवकास करें। अनेक िहटल हबन्दु तब एकदम स्पष्ट िो िायेंगे। आपको अपने भीतर से िी उत्तर एवं िल प्राप्त िोंगे।

अपने ज्ञान एवं साक्षात्कार की पुहष्ट िेतु िुकदेव िी को रािा िनक के पास िाना पिा था। रािा िनक ने अपने दरबार में उनकी परीक्षा ली थी। उन्ोंने िुकदेव का ध्यान भटकाने के हलए अपने मिल के चारों ंओर नृत्य एवं संगीत की सभाएँ आयोहित की और िुकदेव को िाथ में एक दूध से भरा हुआ प्याला ले कर मिल के तीन चक्कर लगाने के हलए किा, लेहकन प्याले से दूध की एक भी बूाँद र्नीं ंहगरनी चाहिए थी। िुकदेव िी तो अपनी अिा में पूणथ द्धथथत थे, इसहलए वे परीक्षा में पूणथ सफल रिे। कोई भी उनके मन को हवचहलत र्नीं ंकर सकता था।

धारणा का अभ्यास धीरे-धीरे द्धथथरतापूवथक करें। इसके अभ्यास से आप नरश्रेष्ठ बन िायेंगे।

आपको प्रारि में मन को उसी तरि बिलाना िोगा, हिस प्रकार बचे्चे को बिलाते िैं। मन भी एक अज्ञानी बचे्चे की तरि िै। मन से किें- "अरे मन, तुम हमथ्या हनरथथक निावान् वसु्तुओं ंके पीछे क्यों ंभागते िो? तुम्हें इसमें अनेक कष्ट िोंगें। भगवान् कृष्ण की ओर देखो, िो सवाथहधक सौन्दयथिाली िैं। इससे तुम्हें हनत्य आनन्द की प्राद्धप्त िोगी। तुम संसार के पे्रम गीतों ंको सुनने के हलए क्यों ंभागते िो? भगवान् के भिन सुनो। ह्रिा को झंकृत करने वाले कीतथनों ंको सुनो। तुम्हारा उत्थान िोगा।" इस प्रकार मन धीरे-धीरे अपनी पुरानी बुरी आदत को छोड़ देगा और स्वयं भगवान् के चरणों ंमें एकाग्र िो िायेगा। िब यि रिोगुण एवं तमोगुण से मुक् िो िायेगा, तो यि आपका पथ-प्रदिथन करेगा। तब यि आपका गुरु िोगा।

िैसे िी आप ध्यान के हलए बैठें, ॐ का तीन से छि बार उच्चारण करें। यि आपके मन से सभी सांसाररक हवचारों ंको दूर करेगा तथा हवके्षेपों ंको दूर िटायेगा। इसके बाद मानहसक रूप से ॐ का िप करें।

सभी अन्य संवेदनिाक अनुभवों ंएवं हवचारों ंकी उपेक्षा करें। मन के भीतर परस्पर सम्बन्धी कायों से उत्पन्न िहटलताओं ंको रोकें। मन को एक िी हवचार पर लगायें ।मन की अन्य सभी गहतहवहधयों ंको बन्द कर दें। अब समूपूणथ मन एक िी हवचार से पररपूणथ िोगा । हिस प्रकार एक िी हवचार अथवा एक िी कायथ की पुनरावृहत्त से उस हवचार अथवा कायथ में दक्षता आती िै, उसी प्रकार एक िी हक्या अथवा हवचार की पुनरावृहत्त से हवचारों ंके एकीकरण, धारणा तथा ध्यान में दक्षता आती िै।

प्रारंभ में मन को एक िी हवचार पर लगाना अत्यन्त कहिन िोगा। हवचारों ंकी संख्या में कमी करें। एक िी हवषय पर हवचार करने का प्रयत्न करें। यहद आप गुलाब के बारे में हवचार कर रिे िो, तो मात्र गुलाब से िी सम्बद्धन्धत सभी हवचार िोने चाहिए। आप संसार के हवहभन्न भागों ंमें उगने वाले हवहभन्न प्रकार के गुलाबों ंके बारे में सोच सकते िैं। हनहमथत िोने वाली हवहभन्न चीिों ंके बारे में भी हवचार कर सकते िैं। मन की हनरुदे्देश्य रूप से इधर-उधर भटकने की अवथथा को रोकें। गुलाब के बारे में हवचार करें, तो हनथथक रूप से आने वाले अन्य हवचारों ंको न रखें । धीरे-धीरे आप मन को मात्र एक िी हवचार पर केद्धित कर सकेंगे। आपको हनत्य िी मन पर संयम करना िोगा। हवचार-हनयिण िेतु सदैव िागरूक रिना आवश्यक िै।" |

कामनाओं ंतथा आवश्यकताओं ंमें कमी, एक या दो घणे् हनत्य मौन एक एकान्त कमरे में एक या दो घणे् रिने, प्राणायाम के अभ्यास, प्राथथना, हनत्य ध्यान की बैिकों ंमें वृद्धि तथा हवचार आहद के िारा धारणा में वृद्धि िोती िै।

आपको सदैव उत्सािपूणथ तथा िाद्धन्तपूणथ रिने का प्रयत्न करना चाहिए, तभी आपको मन की धारणा प्राप्त िोगी। बराबर वालों ंके साथ मैत्री, छोटों ंतथा दुखी करें के प्रहत करुणा, गुणी और वररि िनों ंके प्रहत मुहदता तथा पापी एवं दुिथनों ंके प्रहत उपेक्षा के भाव का अभ्यास करने से प्रसन्नता एवं िाद्धन्त उत्पन्न िोती िै तथा घृणा और ईष्याथ का नाि िोता िै।

हवचारों ंकी संख्या में कमी से धारणा में वृद्धि िोती िै। हवचारों ंकी संख्या में कमी करना हनश्चय िी पिाड़ पर चढ़ने के समान दुष्कर प्रतीत िोगा। प्रारि में यि आपको बहुत थका देगा, यि कायथ अरुहचकर भी अनुभव िोगा; लेहकन बाद में आपको आनन्द भी देगा, क्योंहक हवचारों ंमें कमी से आपको मन की प्रचुर िद्धक् तथा आन्तररक िाद्धन्त प्राप्त िोगी। धैयथ, अध्यवसाय, िागरूकता और दृढ संकल्प से सुसद्धज्जत िो कर आप हवचारों ंको सन्तरे अथवा नीबू की भाँहत आसानी से कुचल सकेंगे।

इनको कुचलने के बाद इन्ें उखाड़ फेंकना आपके हलए अहधक सरल िोगा। इन्ें कुचलना अथवा दबाना मात्र पयाथप्त निीं ंिोगा। इससे पुनः हवचारों ंका पुनिीवन िोगा। इन्ें उसी प्रकार पूणथतया उखाड़ फेंकना

चाहिए, हिस प्रकार हिलते हुए दाँत को ि से उखिा़ हदया िाता ि। मौन धारण, प्राणायाम के अभ्यास, अि-संयम, कोिर साधना तथा मानहसक रूप से अहधक हनरासद्धक् के भाव के अिथन के िारा धारणा का हवकास हकया िा सकता ि।

ाग्रत एवं स्वप्नावथथा के मध्य की सद्धन्ध पर धारणा का अभ्यास एवं इस सद्धन्ध-काल को बढ़ाना दोनों ंिी कहिन ि। राहत्र के समय िान्त कमरे में बिं और सावधानीपूवथक मन को देखें। आप सद्धन्ध की द्धथथहत को प्राप्त करने योग्य िो िायेंगे। तीन मिा तक हनयहमत अभ्यास करें। आपको सफलता हमलेगी।

अपनी गहतहवहधयों ंमें कमी करें। आपको और अहधक धारणा एवं आन्तररक िीवन प्राप्त िोगा।

यहद आपको कमरे के भीतर मन को एकाग्र करने में कहिनाई का अनुभव िो, तो बािर आ िायें, खुले थथान पर, छत पर, नदी के हकनारे अथवा बगीचे के िान्त कोने में बिै िायें। आपकी धारणा अच्छी िोगी।

िैसे िी आप टाचथ का बटन दबाते िैं, पलक झपकते िी प्रकाि चमकता ि। इसी प्रकार योगी धारणा करके आज्ञा चक् (दोनों ंभौंिों िंके मध्य थथान पर) का बटन दबाता ि और तत्काल दैवी प्रकाि चमकता ि।

४. अन्तमुथख एवं बहिमुथख वृहत्तयाँ

अन्तमुथख- वृहत्त

आपको अन्तमुथख-वृहत्त मात्र तभी प्राप्त िो सकती ि, िब आपने मन को बािर ले िाने वाली समस्त द्धिक्यों ंको नष्ट कर हदया िो। सत्त्व में वृद्धि के कारण मन की ऊिाथ को भीतर की ओर खीचंना अन्तमुथख-वृहत्त ि।

आपको योग की हक्या प्रत्यािार के िारा मन को अन्तरावलोकन करने अथाथत् इसको स्वयं की ओर भीतर की ओर मोिने की हक्या को सीखना चाहिए। हिनको इस हक्या का ज्ञान िोता ि, वे िी िाद्धन्त से पूणथ िोते िैं तथा मात्र वे िी प्रसन्न रिते िैं। मन में अब हकसी प्रकार का हवध्वंस निीं ंिोता। मन अब स्वयं बािर निीं ंहनकल सकता ! इसे अब हृदय-गुिा में रखा िा सकता ि। त्याग और वैराग्य (कामनाओं,ं हवषयों ंतथा अिंकार के त्याग) िारा आपको मन को भूखा रखना चाहिए।

िब मन की बािर िाने वाली वृहत्तयाँ रोक ली िाती ि, िब मन हृदय में िी रुका रिता ि, िब इसका पूरा ध्यान स्वयं िी मात्र इसी की ओर िी मुि िाता ि, तो इस अवथथा को अन्तमुथख-वृहत्त किते िैं। िब साधक को यि अन्तमुथख-वृहत्त प्राप्त िो िाती ि, तो वि अहधक साधना कर सकता ि। वैराग्य तथा अन्तरावलोकन इस मानहसक अवथथा की प्राद्धप्त में बिे िी सिायक िोते िैं।

बहिमुथख वृहत्त

रािगुण के कारण मन के बािर की ओर िाने वाली वृहत्त को बहिमुथख-वृहत्त किते िैं। पुरानी आदत के प्रभाव से कान और नेत्र तुरन्त बािर से आती हुई ध्वहन की ओर िाते िैं। हवषय और कामनाएँ बािर की ओर िाने वाली िद्धक्याँ ि। एक रािहसक मनुष्य अन्तमुथख-वृहत्त वाले अन्तर आध्याद्धिक िीवन का स्वप्न भी निीं ंदेख सकता। वि अन्तरावलोकन िेतु पूणथ अयोग्य ि।

बि दृहष्ट बिार की ओर िाती ि,ै तो बदलते हुए पररदृश्य मन को आपूररत कर लेते िैं। मन की बिार िानेे वाली ऊिथएं कायथ करने लगती िैं।

बि आप इस हवचार पर पूणथ थथाहपत िो िाते िैं हक िगत् असत्य ि,ै तो हवक्षेष (िो हक नाम और रूपों ं के कारण ि)ै तथा संकल्पों ंका सुफुरण धीरे-धीरे नष्ट िोता ि।ै इस सूत्र को हनरन्तर दोिरायें : "ब्रह्म सत्यं िगद्धन्मथ्या – ब्रह्म एकमात्र सत्य ि,ै िगत् हमथ्या ि।ै िीव ब्रह्म के साथ एक ि।ै" इससे आपको प्रचुर िद्धक् और मन की िाद्धन्त प्राप्त िोगी।

५. मन के मागों को िानें

धारणा का अभ्यास मन के रूपान्तरणों ंको रोकने के हलए हकया िाता ि।ै

मन को एक रूप अथवा हवषय पर लम्बे समय तक द्धथथर रखना एकाग्रता ि।ै

हक्षप्त, मूढ, हवक्षेप, एकाग्र तथा हनरुि—ये पााँच यौहगक भूहमकाएाँ िैं। हचत्त अथवा मन पााँच हवहभन्न रूपों ं में प्रकट िोता ि।ै हक्षप्त अवथथा में मन की हकरणें हवहभन्न हवषयों ंपर फैली हुई रिती िैं। यि बेचैन रिता ि ैतथा एक हवषय से दूसरे हवषय पर कूदता रिता ि।ै मूढ अवथथा में मन सुस्त और भुलक्कि िोता ि।ै हवहक्षप्त अवथथा मन का एकत्रीकरण ि,ै यि यदा-कदा द्धथथर रिता ि ैऔर कभी-कभी यि हवभ्रान्त रिता ि।ै धारणा के अभ्यास से मन स्वयं िी एकाग्र िोने के हलए यत्नशील िोता ि।ै एकाग्र अवथथा में यि केद्धित िोता ि।ै तब मन में मात्र एक िी हवचार उपद्धथथत िोता ि।ै हनरुि अवथथा में मन हनयिण में िोता ि।ै

मन के भीतर बहिगाथमी एवं हवषयाहश्रत िद्धक्याााँ िैं। ये इसे बहिमुथख वृहत्त की ओर ले िाती िैं। मन हवषयों ं की ओर खीचंता ि।ै हनरन्तर साधना (आध्याद्धिक साधना से मन को बहिगाथमी िोने से रोका िाता ि।ै इसे ब्रह्म की ओर इसके वास्तहवक गृि की ओर मोड़ा िाना चाहिए।

मानव मन की िद्धक् की कोई सीमा निीं ंि।ै हितना अहधक यि केद्धित िोगा, उतनी िी अहधक देर तक यि एक हबन्दु पर एकाग्र िोने की िद्धक् एकत्र करेगा। हवहभन्न हवषयों ंपर हबखरी मन की हकरणों ंको एकहत्रत करके मन को ईश्वर पर केद्धित करने के हलए िी आपका िन्म हुआ ि।ै यि आपका मित्त्वपूणथ कतथव्य ि।ै आप अपना कतथव्य भूल गये िैं। आप पररवार, बच्चों,ं धन, िद्धक्, पद, नाम तथा प्रहसद्धि के प्रहत मोि के कारण अपना कतथव्य भुला बैठे िैं।

मन की तुलना पारे के साथ की िाती ि,ै क्योंहक इसकी हकरणें हवहभन्न हवषयों ंपर हबखरी रिती िैं। इसकी तुलना बन्दर के साथ की िाती ि,ै क्योंहक यि एक हवषय से दूसरे हवषय पर कूदता रिता ि।ै इसकी तुलना भ्रमण करती हुई वायु से की िाती ि,ै क्योंहक यि चंचल ि।ै मन की कामुक प्रचण्डता के कारण इसकी तुलना कामुक क्रोधोन्मत्त िाथी से की िाती ि।ै

मन को बड़ी हचहड़या भी किते िैं; क्योंहक यि एक हवषय से दूसरे हवषय पर उसी तरि कूदता रिता ि,ै हिस तरि हचहड़या एक डाली से दूसरी डाली पर फुदकती रिती ि।ै मन को कैसे एकाग्र हकया िाये और हफर मन की अन्तरतम गुफाओं ंकी खोि कैसे की िाये, राियोग इसकी हिक्षा देता ि।ै

धारणा हवषय-वासनाओं ंकी हवरोधी िैं, आविे और हचन्ताओं ंके हलए. आनन्द िै। यि व्याकुलता में द्धथथर हचन्तन देती िै। आलस् एवं ििता के थथान पर व्याविाररक हचन्तन प्रदान करती िै। बुरी भावनाओं ंके थथान पर परमानन्द प्रदान करती िै।

िब तक द्धथथर अभ्यास के िारा हवचार पूरी तरि नष्ट निीं ंिो िाते, तब तक उसे अपने मन को एक समय में एक िी सत्य पर केद्धित करना िोगा। इस प्रकार हनरन्तर अभ्यास करने से मन को एक हबन्दु पर एकाग्र िोने की क्षमता प्राप्त िोगी और तत्क्षण हवचारों ंकी सेना समाप्त िो िायेगी।

मन के इस हवचलन तथा हवहभन्न अन्य हवघ्नों,ं िो हक मन की एकाग्रता के मागथ में खड़े िैं, को दूर करने के हलए धारणा का अभ्यास िी एकमात्र उपाय िै।

मन प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से हकसी सुखकर अथवा रुहचकर हवषय से संयुक् रिता िै। एक उदािरण देद्धखए िब आप गुलमगथ, सोनमगथ, चश्मेशािी और अनन्तनाग के सुन्दर दृश्यों ंका आनन्द ले रिे िोते िैं, उसी समय यहद आपको अपने एकमात्र पुत्र के असामहयक हनधन का समाचार हमलता िै, तो आपका मन एकदम से व्यहथत िो िाता िै। अब आपको सुन्दर दृश्यावहल में कोई रुहच निीं ंरि िाती। यिााँ अवधान का उच्चाटन िो गया िै। अब आपके मन में हनराशा िै। ये धारणा और एकाग्रता िी िैं, िो आपको दृश्य देखने में आनन्द प्रदान करती िैं।

ध्यान हबन्दु उपहनषद् में हलखा िै-"आत्मा को मथनी का हनचला भाग तथा प्रणव को मथनी का ऊपरी भाग बना कर व्यद्धक् को मन्थन (हिसे ध्यान किते िैं) के अभ्यास िारा एकान्त में ईश्वर का दिथन करना चाहिए।"

अपने सामने भगवान् ईसामसीि का हचत्र रखें। ध्यान के अपने हप्रय आसन में बैठ िायें। हचत्र के ऊपर शाँसि रूप से तब तक धारणा करें, िब तक आपके नेत्रों ंसे अश्रु न बिने लगे। अपने मन को उनके वक्षथथल के ऊपर क्रास, लम्बे बालों,ं सुन्दर दाढ़ी, गोल नेत्रों ंतथा अन्य अंगों ंऔर उनके हसर के चारों ंओर हनकल रिे आध्याद्धिक आभामण्डल के ऊपर घुमायें। उनके दैवी गुणों ंिैसे प्रेम, उदारता, करुणा और धैयथ के बारे में हवचार करें।

मन को बाह्य वस्तुओं ंपर एकाग्र करना सरल िोता िै। मन की बािर की ओर िाने की स्वाभाहवक प्रवृहत्त िोती िै। कामना भावोत्तेिक मन का एक प्रकार िै। इसके पास मन को बहिमुथखी करने की शद्धक् िै।

मन को आत्मा पर लगायें। इसे सवथव्यापक शुद्ध बुद्धि और स्वज्योहत पर केद्धित करें। ब्रह्म में दृढ़ रिें। तब आप ब्रह्मथथ (ब्रह्म में द्धथथत) िो िायेंगे।

मन की धारणा का अभ्यास करें। मन को एक हवचार, एक हवषय पर केद्धित करे मन िब अपने लक्ष्य से दूर भागे, तो इसे बार-बार वापस खीचें और लक्ष्य पर पुनः केद्धित करें। मन को हवचारों ंके सैकड़ों ंरूप न हनहमथत करने दें। आत्म-हनरीक्षण करें और मन को सावधानीपूवथक देखें। अकेले रिें। संगहत से बचें। अहधक लोगों ंके साथ घुलें हमलें निीं।ं यि मित्त्वपूणथ िै। मन को व्यथथ के हवचारों,ं व्यथथ हचन्ताओं,ं व्यथथ कल्पनाओं,ं व्यथथ भय तथा व्यथथ पूवाथनुमानों ंमें अपनी ऊिाथ व्यथथ न गाँवाने दें। हनरन्तर अभ्यास िारा अपने मन को हकसी हवचार के एक रूप पर आधे घण्टे तक केद्धित करें। मन को स्वयं िी एक आकार का िोने देने का प्रयास करें और हनरन्तर अभ्यास के िारा इसे उसी आकार का बनाये रखने का प्रयास करें।

अपने मन को एकाग्र करने का प्रयास करते समय आप देखेंगे हक इस समय आपको स्वयं िी अपने मन में प्रहतहबम्ब बनाने की आवश्यकता का अनुभव िोगा, लेहकन आप इसकी सियता निीं ंकर सकते।

ध्यान के समय मन के साथ संघषथ न करें। यि एक भयंकर भूल िै। कई नवाभ्यासी यि भयंकर गलती करते िैं। यिी कारण िै हक वे िीघ्र थक िाते िैं। उनका हसर ददथ करने लगता िै अथवा ध्यान के समय मेरुरज्जु में मूत्रण केि में उत्तेिना िोने के कारण, उन्ें अहत िीघ्र मूत्र त्याग िेतु उिना पिता िै। पद्मासन, हसिासन, सुखासन अथवा स्वद्धस्तक आसन में आराम से बैि िायें। हसर, गदथन और वक्ष को एक सीधी रेखा में रखें। मांसपेहियों,ं नाहियों ंतथा मद्धस्तष्क को हिहथल करें। हवषयी मन को िान्त करें। नेत्र बन्द करें। प्रातः काल ४ बिे (ब्राह्ममुहूतथ में) िागें। मन के साथ संघषथ न करें। इसे िान्त और हिहथल रखें।

मन को कुिलतापूवथक प्रहिहक्षत करने से आप इस पर हनयिण प्राप्त कर सकते िैं। आप िैसा चािें, इससे वैसा कायथ करवा सकते िैं तथा यहद आप चािें, तो इसे उसकी िद्धक्याँ प्रयोग करने के हलए हववि कर सकते िैं।

उच्च योहगयों ंमें आप कि निीं ंसकते हक किाँ प्रत्यािार समाप्त िोता िै और धारणा प्रारि िोती िै, किाँ धारणा समाप्त िोती िै और ध्यान प्रारि िोता िै तथा किाँ ध्यान समाप्त िोता िै और समाहध प्रारि िोती िै। हिस क्षण वे आसन में बैिते िैं, सभी हक्याएँ हवद्युत् गहत से स्वयं िी सम्पाहदत िोने लगती िैं और वे अपनी इच्छा से समाहध में प्रहवष्ट िो िाते िैं। नवाभ्याहसयों ंमें सवथप्रथम प्रत्यािार थथान लेता िै। इसके बाद धारणा प्रारि िोती िै। तत्पश्चात् धीरे से ध्यान आता िै। समाहध प्रारि िोने के पिले उनके मन अधैयथवान िो िाते िैं तथा वे थक िाते िैं और उनका पतन िो िाता िै। हनरन्तर प्रबल साधना िेतु हकन्तु पौहष्टक आिार के साथ करने से साधना में आिाहनक सफलता प्राप्त िोती िै।

हिस प्रकार एक कुिल तीरन्दाि एक हचहिया का हिकार करने के हलए इस बात का ध्यान रखता िै हक वि हकस ओर आगे बढ़ेगा, कैसे अपना धनुष उिायेगा हकस प्रकार कमान खीचेंगा और हकस समय हचहिया के ऊपर तीर छोिेगा अथाथत इस द्धथथहत में खिे रि कर, इस प्रकार धनुष पकि कर, इस प्रकार कमान खीचं कर, बाण को छोि कर, मैं हचहिया को बींधूंगा।' और इसके बाद वि कभी भी इन द्धथथहतयों ंको बनाने में और लक्ष्य को वेधने में असफल निीं ंिोता। इसी प्रकार साधक को भी इन द्धथथहतयों ंका ध्यान रखना चाहिए िैसे 'इस प्रकार का भोिन ले कर, इस गुरु का अनुकरण करके, इस समय मैं ध्यान और समाहध प्राप्त करूँगा।'

एक चतुर रसोई बनाने वाला अपने माहलक की सेवा करने के हलए, उस भोिन का ध्यान रखता िै, िो उसके माहलक को रुहचकर लगता िै और इस प्रकार सेवा करने से उसे लाभ प्राप्त िोता िै। इसी प्रकार साधक को भी ध्यान और समाहध की प्राद्धप्त तथा उनके आनन्द को बार-बार प्राप्त करने के हलए कई बातों ंका ध्यान रखना चाहिए, िैसे पोषण आहद।

ियोगी अपनी श्वास को प्राणायाम िारा हनयद्धित करके अपने मन को एक करने का प्रयास करता िै, िब हक राियोगी हचत्तवृहत्तहनरोध (अथाथत् मन को हवषयों ंको हवहभन्न आकारों ंको ग्रिण करने से रोकना) के िारा अपने मन को एकाग्र करने का प्रयास करता िै। वि श्वास के हनयिण की हचन्ता भी निीं ंकरता; लेहकन िब उसका मन हनयद्धित िो िाता िै, तो उसकी श्वास स्वयं िी हनयद्धित िो िाती िै। ियोग राियोग की िी एक िाखा िै।

सांसाररक सुख सुख का उपभोग करने की इच्छा को तीव्र करते िैं। इसी कारण सांसाररक व्यद्धक्यों ंके मन अत्यहधक बेचैन िोते िैं। उनके मन में हकंहचत् भी सन्तोष तथा मानहसक िाद्धन्त निीं ंिोती। चािे आप हकतने भी सुख इसके हलए संग्रहित करके रखें, मन कभी सन्तुष्ट निीं ंिोगा। हितना अहधक आप सुखों ंका उपभोग

करेंगे, उतना िी अहधक यि उनकी माँग करता िै। इसीहलए लोग अपने मनों ंके कारण िी अत्यहधक परीेान रिते ैं। वे अपने मनों ंसे थक चुके िैं, अतः इन परिोहनयों ंको दूर करने के हलए ऋहषयों ंने हवचार हकया हक मन को सभी हवषय-सुखों ंसे वंहचत रखा िाना चाहिए िब मन एकाग्र अथवा नष्ट कर हदया िायेगा, तो यि व्यद्धक् को आगे सुखों ंकी खोि िेतु कचोटेगा निीं ंऔर सभी कष्ट एवं परिोहनयाँ सदा के हलए िी दूर िो िायेंगी और उसे सच्ची िाद्धन्त प्राप्त िोगी।

सांसाररक व्यद्धक्यों ंमें मन की हकरणें हछतरी रिती िैं। उनमें मन की ऊिथ का हवहभन्न हदिाओं ंमें अपव्यय िोता िै। धारणा के हलए इन हबखरी हुई हकरणों ंको वैराग्य और अभ्यास के िारा एकत्र करना चाहिए और हफर मन को ईश्वर की ओर मोिा िाना चाहिए।

मन की िद्धक्याँ प्रकाि की हकरणों ंकी तरि िोती िैं। ये हवहभन्न हवषयों ंकी ओर द्धखंचती िैं। आपको इनको वैराग्य और अभ्यास के िारा, त्याग और तपस्ा के िारा एकत्र करना चाहिए और हफर इस अक्षय ऊिथ के साथ ईश्वर अथवा ब्रह्म की ओर सािस के साथ आगे बढ़ना चाहिए। िब मानहसक हकरणें एकाग्र की िाती िैं, तो ज्ञान आता िै।

रिोगुण और तमोगुण िो सत्त्व को आवृत हकये िैं, उनका उनूमूलन प्राणायाम, िप, , हवचार और भद्धक् के िारा करें। तब मन धारणा िेतु तैयार िो िायेगा।

िब आप सदैव उत्साहित रिें, िब आपका मन सनुतुहलत और एकाग्र िो, तो िानें हक आप योग में प्रगहत कर रिे िैं।

६. मन की घुमनुतु प्रवृहत्त को कम करें

एक वैज्ञाहनक अपने मन को एकाग्र करता िै और अनेक वसुतुओं ंका आहवष्कार करता िै। धारणा के िारा वि थथूल मन की पतों को अनावृत करता िै और मन के उच्च क्ेषेत्रों ंमें गिरे तक प्रहवष्ट िो िाता िै और ज्ञान प्राप्त करता िै। वि मन की सभी िद्धक्यों ंको एकहत्रत करके उनें् उन पदाथों पर िालता िै, हिनका वि हवश्ेलेषण कर रिा िै। इस प्रकार वि उनके रिस्ों ंको खोि हनकालता िै।

हिसने मन का कुिलतापूवथक उपयोग करना सीख हलया िै, समूपूणथ प्रकृहत उसके हनयंत्रण में िोती िै।

िब आप अपने हकसी हप्रय हमत्र को छि वषथ पश्चात् देखते िैं, तो िो आनन्द आपको प्राप्त िोता िै, वि आपको उस व्यद्धक् से निीं ंप्राप्त िोता, वरन् स्वयं अपने भीतर से प्राप्त िोता िै। मन उस समय एकाग्र िो िाता िै और आप स्वयं अपने भीतर द्धथथत आिा से आनन्द प्राप्त करते िैं।

िब मन की हकरणें हवपरीत हवषयों ंपर हबखरी हुई रिती िैं, तो आपको दुैःख प्राप्त िोता िै। िब अभ्यास के िारा ये हकरणें एकहत्रत िो िाती िैं, तो मन एकाग्र िो िाता िै और आपको अपने भीतर से आनन्द प्राप्त िोता ि।ै

िब मन का हवकास िोता िै, तो आप पास अथवा दूर द्धथथत, िीहवत अथवा मृत अन्य लोगों ंके साथ सिगतापूवथक सम्पकथ में आते िैं।

िब मन में हवश्वास िोता िै, तो हिस हवषय को आप समझना चािते िै उस पर सरलता से एकाग्र िो िाता िै और वि िल्दी से समझ में आ िाता िै।

यहद आपको अपने मन को हृदय, हत्रकुटी अथवा हसर के िीषथ पर एकाग्र करने में कहिनाई का अनुभव िो, तो आप हकसी बाह्य हवषय पर धारणा कर सकते िैं। आप नीले आसमान, सूयथ के प्रकाि, सवथव्यापक वायु अथवा आकाि, सूयथ, चि अथवा तारों ंपर भी धारणा कर सकते िैं।

यहद आपको हसर में ददथ िोने लगे, तो आप िरीर के बािर हकसी हवषय पर धारणा करने लगें।

यहद आपको आाँखों ंको ऊपर करके हत्रकुटी पर धारणा करने से हसर में ददथ िोने लगे, तो तुरन्त अभ्यास बन्द कर दें। हृदय पर धारणा करें।

मन िब्दों ंतथा उनके अथथ के बारे में हवचार करता िै, िब हक अन्य समय में यि हवषयों ंके बारे में हवचार करता िै। िब आप मन की एकाग्रता चािते िैं, तो आपको यि प्रयत्न करना िोगा हक मन हवषयों ंतथा िब्दों ंऔर उनके अथथ के बारे में हवचार निीं ंकरे।

मेहिकल के कुछ हवद्याथी प्रवेि लेने के कुछ समय बाद िी घावों ंकी पीब साफ करने तथा मृत िरीर के प्रहत घृणा के कारण पढ़ायी बीच में िी छोड़ कर चले िाते िैं। यि एक भयंकर भूल िै। प्रारि में यि घृहणत अनुभव िोता िै; हकन्तु रोग हवज्ञान, औषहधयों,ं िल्य हक्या, रुग्ण अंगों ंकी संरचना तथा िीवाणु हवज्ञान के अध्ययन के बाद अद्धन्तम वषथ के पाठ्यक्म में रुहचकर लगने लगता िै। अनेक आध्याद्धिक साधक मन की धारणा का अभ्यास कुछ समय के पश्चात् छोड़ देते िैं, क्योंहक उन्ें वि अभ्यास कहिन प्रतीत िोता िै। वे भी हचहकत्सा हवज्ञान के हवद्याहथथयों ंकी तरि िी गलती करते िैं। अभ्यास के प्रारि में िब आप िारीररक चेतना से मुक् िोने िेतु संघषथ करते रिते िैं, तो यि अरुहचकर तथा कष्टप्रद प्रतीत िोगा। यि एक िारीररक दंगल िोगा। मन में अनेक आवेग और संकल्प िोंगे। अभ्यास के तृतीय वषथ में मन िान्त, िुद्ध और दृढ़ बन िायेगा। आपको अत्यहधक आनन्द प्राप्त िोगा। ध्यान से प्राप्त आनन्द से तुलना की िाये, तो संसार के समस्त सुख कुछ भी निीं ंिैं। हकसी भी मूल्य पर अभ्यास न छोड़ें। आगे बढ़ें। अध्यवसाय करें। धैयथ, उत्साि और सािस रखें। अन्ततः आप आगे बढ़ेंगे। कभी हनरािा न िों। गिन आि-हनरीक्षण िारा उन रुकावटों ंको ढूंढ हनकालें, िो आपके ध्यान में रोड़ी की भााँहत कायथ करती िै और धैयथपूवथक प्रयत्न करके उन्ें एक-एक करके दूर करें। नये संकल्पों ंतथा वासनाओं ंको िन्म न लेने दें। हववेक, हवचार और ध्यान िारा उन्ें कहलकावथथा में िी नष्ट कर दें।

इद्धियों ंपर हनयिण तथा मन की धारणा में मनुष्य का कतथव्य हनहित िै।

एक तीर बनाने वाला व्यद्धक् अपने कायथ में व्यस्त था। वि अपने कायथ में इतना तललीन था हक उसे उसकी दूकान के सामने से हनकल रिी रािा की सवारी का भी पता िी न चला। िब आप अपना ध्यान ईश्वर की ओर लगायें, तो आपकी एकाग्रता भी ऐसी िी िोनी चाहिए। आपके मन में एकमात्र ईश्वर का िी हवचार िोना चाहिए। इसमें कोई सन्ेदि निीं ंहक मन की समूपूणथ एकाग्रता प्राप्त करने में कुछ समय लगेगा। आपको मन की एकाग्रता प्राप्त करने िेतु बहुत संघषथ करना पड़ेगा। श्री दत्तात्ेरेय मिारि ने इस तीर बनाने वाले को अपना गुरु माना था।

यिााँ तक हक यहद ध्यान के अभ्यास के समय भी मन बािर भागे, तो भी हचन्ता न करें। इसे भागते रिने दें। धीरे से इसे अपने लक्ष्य (केि) की ओर लाने का प्रयत्न करें। बार-बार अभ्यास करने से अन्त में यि आपके हृदय में, आपके हृदय की अन्तवाथसी आिा िो हक िीवन का अद्धन्तम लक्ष्य िै, पर केद्धित िो िायेगा। प्रारि में मन िायद ८० बार भागेगा। ६ माि पश्चात् िायद यि ७० बार भागेगा। एक वषथ पश्चात् यि ५० बार भागेगा। २ वषथ पश्चात् िायद यि ३० बार भागेगा। ५ वषों के बाद यि पूणथतः दैवी चेतना में द्धथथत िो िायेगा। इसके पश्चात् यहद

आप अपना पूरा प्रयास इसे बिार लाने के हलए करें, तो भी यि बिार निीं ंभागेगा, उस हबग़ी हुए बैल की तरि, हिसको दूसरों ंके खेत चरने की आदत थी और अब अपने िी खेत में तिो चने और हबनौले खाने लगता िै।

मन की हकरणों ंको एकहत्रत कीहिए। िब आपका कप़िा हकसी झ़िी में उलझ िाता िै, तो आप हिस प्रकार उसमें से धीरे-धीरे एक-एक करके काँटे हनकालते िैं. उसी प्रकार आपको अनेक वर्षों से हवषय वसुतुओं ंपर फैली हुई मन की हकरणों ंको सावधानी और प्रयत्नपूवथक पुनैः एकहत्रत करना िोगा।

आपकी पीि पर ददथ तथा सूिन िोने पर भी राहत्र में िब आप सोये रिते िैं, तो आपको हकसी प्रकार के ददथ का अनुभव निीं ंिोता। मात्र तभी आपको ददथ का अनुभव िोता िै, िब मन नाह़ियों ंतथा हवचार िारा रोगी अंग से संयुक् रिता िै। यहद आप मन को रोगी अंग से सिगतापूवथक िटा कर ईश्वर अथवा हकसी अन्य आकषथक हवषय पर केद्धित करें, तो आपको पूणथतैः िाग्रत अवथथा में भी हकसी प्रकार के ददथ का अनुभव निीं ंिोगा। यहद आपमें दृढ़ इच्छा िद्धक् तथा हतहतक्षा (सिन–द्धक्) िोती िै, तो भी आपको हकसी प्रकार के ददथ का अनुभव निीं ंिोता। हकसी प्रकार के ददथ अथवा कष्ट का हनरन्तर हचन्तन करते रिने के िारा आप अपने ददथ अथवा रोग में वृद्धि िी करते िैं।

७. सभी िद्धक्यों ंका दोिन करें

१. मनुष्य के िारा हकसी भी चुने गये लक्ष्य की प्राद्धप्त िेतु हकये िाने वाले सभी संघर्षों तथा प्रयत्नों ंमें, वास्तव में उसे सिायता िेतु हकसी बािरी िद्धक् को खोिने की आवश्यकता निीं ंिोती िै। मनुष्य के स्वयं के भीतर बृित् संसाधन एवं अन्तहनथहि् िद्धक्याँ हनहित िैं, हिनका हक अभी तक दोिन निीं ंहकया गया िै अथवा वे अभी तक मात्र आंहिक रूप से प्रयोग में लायी गयी िैं।

२. ऐसा इसहलए िै, क्योंहक उसने अपनी क्षमताओं ंको सैक़िों ंहवहभन्न वसुतुओं ंपर हबखरा रखा िै और इसी कारण इतनी मिान् अन्तहनथहि िद्धक्यों ंके िोते हुए भी वि हकसी मिान् लक्ष्य को निीं ंप्राप्त कर पाता िै। यहद वि बुद्धिमत्तापूवथक उनका हनयमन करे और उनका प्रयोग करे, तो िीघ्र और िोस पररणाम प्राप्त िोंगे।

३. िद्धक्यों ंके बुद्धिमत्तापूवथक तथा सफलतापूवथक उपयोग के हलए मनुष्य को स्वयं के हनदेिन के हलए हकसी प्रकार की नयी हवहधयों ंकी खोि िेतु प्रतीक्षा करने की आवश्यकता निीं ंिै। सृहष्ट के आरि के समय से िी मनुष्य को िीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सिायता िेतु प्रकृहत में स्वयं िी प्रचुर मात्रा में प्रेरणाप्रद उदािरण और हिक्षाएँ िैं। अवलोकन िमें बताता िै हक प्रकृहत में प्रत्येक बल को िब स्वच्छन्द रूप से हवसृतृत क्षेत्र में प्रवाहित िोने हदया िाता िै, तो यि सीहमत हनकास तुलना में कम िद्धक् से प्रवाहित िोता िै।

४. फैली हुई हकरणों ंका एकत्रीकरण तथा इस बल को एक हदये हुए हबन्दु – हकसी हवषय, हवचार अथवा हक्या पर लाना िी धारणा िै।

५. िद्धक् की धारणा के िारा उत्पन्न बल के बारे में नीचे उदािरण हदये िा रिे िैं.

- (१) िब नदी हवसृतृत थथान पर बिती िै, तो इसका बिाव धीमा रिता िै; लेहकन िब इसे एक निर में से बिाया िाता िै, तो यि आश्चयथिनक रूप से तीव्र गहत से बिती िै।
- (२) एक भारी बोगी हिसमें टनों ंविन रिता िै, वि इंिन के बायलर में एकहत्रत भाप की िद्धक् के िारा ले िायी िाती िै।

- (३) एक अत्यन्त सामान्य उदिारण--िब पानी उबलने लगता िै, तो भाप से तपेली का ढक्कन हिलने लगता िै और हगर िाता िै।
- (४) सूयथ की हकरणें िो सामान्य गमथ रिती िैं, वे हकसी लेंस िारा केंिीभूत करने पर अचानक इतनी अहधक गमथ िो िाती िै हक वे वस्तुओं को िला देती िै। एक सरल और सामान्य हक्याि कोई इस हनयम का अनिाने िी प्रयोग करता िै—देखने में आती िै, िब कोई अपने से कुछ दूर द्धथथत व्यद्धक् को आवाि देना चािता िै, तो वि अपने दोनों िाथों को मुँि के पास ला कर आवाि देता िै।

६. यि हनयम िीवन के प्रत्येक क्षेत्र में समान रूप से प्रयोग में आता िै। िल्य हचहकत्सक को ऑपरेिन करने के हलए अत्यहधक एकाग्रता और सावधानी की आवश्यकता िोती िै। गिन तल्लीनता हकसी टेक्नीहियन के हलए सवाथहधक आवश्यक िै। इंिीहनयर, आहकथटेक्ट तथा एक कुिल हचत्रकार को हचत्र बनाने में अथवा योिना बनाने में त्रुहट रहित िोना सवाथहधक आवश्यक िै, अतः यिाँ भी एकाग्रता िोना प्रथम आवश्यकता िै। एक द्धस्वस घड़ी हनमाथता को भी घड़ी तथा हवहभन्न प्रकार के वैज्ञाहनक उपकरण के छोटे-छोटे पुिे बनाने के हलए इसी प्रकार की एकाग्रता की आवश्यकता िोती िै। ऐसा िी प्रत्येक कला और हवद्या में िै।

७. आध्याद्धिक क्षेत्र में, ििाँ उसे आन्तररक िद्धक्यों के साथ व्यविार करना िोता िै, साधक को हविेष रूप से धारणा की आवश्यकता िोती िै। मन की िद्धक्याँ िो हक सदैव हबखरी रिती िैं, वे धारणा में बाधक बनती िैं। यि दोलनिील प्रवृहत्त मन तत्त्व का स्वाभाहवक लक्षण िै। मन के भटकाव को रोकने अथवा कम करने की हवहभन्न हवहधयों में से दृहष्ट और श्रव्य का माध्यम प्रमुख िै; क्योंहक ये दोनों िी मन को द्धथथर करने तथा ध्यान खींचने में कुिल िैं। ऐसा िम एक सम्मोिन करने वाले के हवषय में देखते िैं। वि हिसे सम्मोहित करता िै, उसे स्वयं (सम्मोिनकताथ) की आँखों में एकटक देखने के हलए तथा उसके हनदेिों का पालन करने के हलए किता िै। अन्य उदािरण, िब माँ अपने बच्चे को गोद में ले कर लोरी सुनाती िै। एक स्कूल का हिक्षक िब कोई मित्त्वपूणथ बात पर बच्चों का ध्यान खींचना चािता िै, तो वि किता िै- " अब सारे बच्चे इधर देखेंगे।" वि सोचता िै हक इससे वि उनकी दृहष्ट को स्वयं पर केद्धित करके उनका ध्यान पढ़ायी में एकाग्र कर सकेगा।

इसी प्रकार आध्याद्धिक क्षेत्र में धारणा के हवकास की हवहधयों में यि हबन्दु पर या ॐ पर या हकसी मि अथवा हकसी देवता के हचत्र पर त्राटक (हकसी वस्तु को अपलक देखना) का रूप ले लेती िै। अन्य लोगों में यि कायथ हकसी मि के िप अथवा हकसी प्रकार के कीतथन िारा हकया िाता िै। इन साधनों के िारा मन िनैःिनैः अन्तमुथखी और केद्धित िोता िै। िैसे-िैसे यि द्धथथहत गिन िोती िाती िै, व्यद्धक् िनैःिनै अपने आस-पास के वातावरण के प्रहत अचेतन िोता िाता िै। यि धारणा अब हनरन्तर चलती रिती िै, तो यि ध्यान की द्धथथहत को प्रेररत करती िै, ििाँ व्यद्धक् अपने िरीर को भी भूल िाता िै।

ध्यान िब दृढ़ और पूणथकालीन िो िाता िै, तो इसके िारा समाहध (िो हक आि चेतना की अद्धन्तम द्धथथहत िै)अथवा आि-साक्षात्कार का अनुभव िोता िै।

८. धारणा की किानी

धारणा का अभ्यास प्रारि करने के पूवथ आपको अचेतन मद्धस्तष्क और इसके कायों के बारे में ि◌ानना आवश्यक ि◌ै।

बि हचत्त वषथ में ि◌ोता ि◌ै और हकसी हविेष हबन्दु पर केद्धित ि◌ोता ि◌ै, तो वि धारा किलाती ि◌ै। आपके अवचेतन मन का अहधकांभिाग दहमत अनुभवों ◌ंका पुंि का ि◌ै। इसे धारणा के साधन ि◌ारा चेतन मन की सति पर लाया ि◌ाता ि◌ै।

यि मनोवैज्ञाहनक तथ्य स्वीकार कर हलया ि◌ा चुका ि◌ै हक वि मनोवैज्ञाहनक हक्या-हवहध हिसके ि◌ारा आप ज्ञान प्राप्त करते ि◌ैं, चेतना के धरातल पर समाप्त निीं ◌ंि◌ोती ि◌ै; बद्धल्क वि अवचेतन मन तक भी ि◌ाती ि◌ै। यहद आपको अवचेतन मन से वाताथलाप करने की हवहध ज्ञात ि◌ो तथा यहद आपको अपने दास अथवा हकसी पुराने हप्रय हमत्र की भााँहत इससे कायथ करवाने की कला और हवद्या का ज्ञान ि◌ो, तो समूपूणथ ज्ञान आपका ि◌ोगा। बस, इसके हलए अभ्यास की आवश्यकता ि◌ै और अभ्यास आपको इस कला में हनपुण बनाता ि◌ै।

बि कभी आप अध्याहवद्या, हवज्ञान अथवा दिथन ि◌ास्त्र की हकसी पिेली को सुलझाने में असमथथ रिते ि◌ैं, तो आप पूणथ हवश्वास के साथ अपने अवचेतन मन को अपने हलए थोिा कायथ करने के हलए किें, आपको सिी लि हनहश्चत ि◌ी प्राप्त ि◌ोगा अपने अवचेतन मन को इस प्रकार आदेि दें- "मुझे इस पिेली अथवा समस्ा का िल कल सुबि अहत ि◌ीघ्र चाहिए ि◌ै, कृपया इसे अहत ि◌ीघ्र कर दो।" आपका आदेि एकदम स्पष्ट ि◌ोना चाहिए तथा इसके बारे में आपको हंकंहचत् भी सन्देि निीं ◌ंि◌ोना चाहिए। आपको अपने प्रश्न का उत्तर अगली सुबि हनहश्चत ि◌ी प्राप्त ि◌ो ि◌ायेगा। लेहकन कभी-कभी आपका मन व्यस्त रिता ि◌ै, इसहलए आपको कुछ हदनों ◌ंकी प्रतीक्षा भी करनी पि़ सकती ि◌ै। तब आपको हनहश्चत समय पर अपना आदेि हनयहमत रूप से दोिराना पि़ेगा।

वि सब ि◌ो आपने स्वाभाहवक रूप से प्राप्त हकया ि◌ै, ि◌ो आप हपछले असंख्य ि◌न्मों ◌ंमें ले कर आये ि◌ैं, वि सब ि◌ो आपने इस ि◌ीवन अथवा हपछले ि◌ीवन में देखा-सुना, हिस आनन्द का अनुभव हकया, हिसे चखा, पढ़ा अथवा ि◌ाना ि◌ै, वि आपके अवचेतन मन में हछपा हुआ ि◌ै। आप धारणा में तथा अपने अवचेतन मन को आदेि देने में हनपुणता क्यों ◌ंनिीं ◌ंप्राप्त करते और इस समूपूणथ ज्ञान का मुक्स्ति से उपयोग क्यों ◌ंनिीं ◌ंकरते?

ि◌ैसा हक आपको पूवथ में बताया गया ि◌ै हक आपका अवचेतन मन आपका हवश्वसनीय दास ि◌ै। कभी-कभी आपने देखा ि◌ोगा हक ि◌ब आप राहत्र में सोते समय हवचार करते ि◌ैं हक मुझे रेल पकिने अथवा ध्यानाभ्यास के हलए कल सुबि ४ बिे ि◌ागना ि◌ै, तो यि आपका अवचेतन मन ि◌ै ि◌ो आपको सिी समय पर ि◌गा देता ि◌ै। चािे आप गिरी नीदं में सोये ि◌ों,◌ं आपका अवचेतन मन सदा कायथ करता रिता ि◌ै। यि क्षण-भर को भी निीं ◌ंसोता। यि उस समय तथ्यों ◌ंकी छानबीन करता ि◌ै, उनको ि◌माता ि◌ै, उनका हवश्लेषण करता ि◌ै और तुलना करता ि◌ै तथा आपके आदेि का पालन करता ि◌ै।

प्रत्येक कायथ, सुख अथवा दुैःख और वास्तव में सभी अनुभव आपके अवचेतन मन के कैमरे की प्लेट पर रि ि◌ाते ि◌ैं, यिी सूक्ष्म संस्कार ि◌ैं ि◌ो आपके पुनिथन्म, सुख और दुैःखों ◌ंके अनुभव और पुनैः मृत्यु के कारण ि◌ै। इस ि◌न्म में हकसी कमथ की पुनरावृहत्त आपकी सूमृहत को प्रेररत करती ि◌ै। लेहकन उच्च योगी में पूवथ ि◌न्म की सूमृहत भी बनी रिती ि◌ै। वि अपने भीतर गिरे ि◌ूब ि◌ाता ि◌ै और हपछले ि◌न्म के संस्कारों ◌ंके वास्तहवक सम्पकथ में आता ि◌ै। अपने योग-चकुषु से वि उन्ें प्रत्यक्ष देखता ि◌ै। योग संयम (धारणा, ध्यान तथा समाहध का एक साथ एक ि◌ी समय पर अभ्यास) का अभ्यास करने से योगी को पूवथ ि◌न्मों ◌ंका पूणथ ज्ञान प्राप्त ि◌ोता ि◌ै। अन्यों ◌ंके संस्कारों ◌ंपर संयम करने से अन्यों ◌ंके पूवथ ि◌न्मों ◌ंका ज्ञान प्राप्त ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। धारणा की ि◌द्धक्यााँ अद्‌भुत ि◌ैं।

मन आिा की िद्धक् से िन्मा िै, क्योंहंक ईश्वर मन के िारा िी स्वयं को नाम और रूपों ंके हवश्व के रूप में प्रकट करते िैं। मन और कुछ निीं,ं हवचारों ंऔर आदतों ंका पुं िै। हिस प्रकार 'मैं' का हवचार सभी हवचारों ं का मूल िै, मन वि हवचार 'मैं' िै।

िाग्रत अवथथा में मन का थथान मद्धस्तष्क िै। स्वप्नावथथा में इसका थथान प्रमद्धस्तष्क िै तथा सुषुद्धप्त में इसका थथान हृदय िै। सभी हवषय िो आप देखते िैं, वे रूपों ंअथवा पदाथथ के रूप में मन िी िै। मन िी सृहष्ट करता िै, मन िी नाि करता िै। उच्च हवकहसत मन हनम्न मनों ंको प्रभाहवत करता िै। दूरथथ व्यद्धक् के मन की बात िान लेना, मन को पढ़ना, सम्मोिन, दूरथथ उपचार तथा अन्य इसी प्रकार की हवद्याएँ इस तथ्य का प्रमाण िैं। हनस्सन्देि मन इस पृथ्वी पर सबसे बड़ी िद्धक् िै। मन का हनयंत्रण सभी िद्धक्यााँ प्रदान करता िै।

हिस प्रकार व्यायाम करते िैं. टेहनस हक्केट खेलते िैं, उसी प्रकार साद्धत्वक भोिन ग्रिण करना, हनदोष प्रकृहत का सृिन, हवचारों ंमें पररवतथन, श्रेष्ठ, उत्कृष्ट और पहवत्र हवचारों ंिारा मन का हिहथलीकरण तथा प्रसन्न रिने की आदत का हवकास करने के िारा आपको मानहसक स्वास्थ्य बनाये रखने का प्रयास करना चाहिए।
मन की प्रकृहत ऐसी िै हक वि हिस पर भी प्रबलता से हवचार करता िै, वैसा िो बन िाता िै। इसहलए आप हकसी अन्य व्यद्धक् के दुगुथणों ंअथवा दोषों ंके बारे में हवचार करते िैं, तो उस समय के हलए आपका मन उन दुगुथणों अथवा दोषों ंसे आवेहित िो िाता िै। िो इस मनोवैज्ञाहनक हनयम को िानता िै, वि कभी भी अन्यों ंकी हनन्दा निीं ंकरता और न िी वि अन्यों ंके चररत्र में दोष हनकालता िै। वि सदा दूसरों ंकी प्रिंसा करता िै। वि उनमें मात्र अच्छाई का िी दिथन करता िै। धारणा, योग तथा आध्याद्धिकता में प्रगहत का यिी उपाय िै।

मन भारतीय तकथ िास्त्र के अनुसार आणहवक िै, राियोग दिथन के अनुसार यि सवथव्यापक िै, वेदान्त के अनुसार यि िरीर के समान आकार का िै।
गिन हनिा अकमथण्यता की द्धथथहत निीं ंिै। इस अवथथा में कारण िरीर तेिी से कायथ करता िै। संयुक् चेतना प्रज्ञा भी इस समय उपद्धथथत रिती िैं। इस अवथथा में िीव परमािा के हनकट सम्पकथ में रिता िै। हिस प्रकार हकसी स्त्री के मुख पर मलमल का झीना-सा घूाँघट िोने के कारण उसके पहत को उसका मुख निीं ंहदखायी देता, ठीक उसी प्रकार अज्ञानता का झीना-सा आवरण िीवािा को परमािा से अलग करता िै। वेदान्ती इस अवथथा का गिन अध्ययन करते िैं। इसका गिन दािथहनक मित्त्व िै। यि आिा के अन्वेषण िेतु आधार प्रदान करती िै। इस अवथथा में आप िगन्माता रािरािेश्वरी िो दैहनक िीवन में आगामी संघषों का सामना करने के हलए आपको िाद्धन्त, नवीन मानहसक िद्धक् अथवा िारीररक बल प्रदान करती िैं, उनकी गोद में हवश्राम करते िैं। गिन हनिा में कृपालु मााँ के अतुलनीय प्रेम तथा दया के हबना इस भूमण्डल पर (ििााँ अनेक कष्ट, रोग, उत्तरदाहयत्व, व्याकुलताएँ प्रहतक्षण आपको अपार कष्ट और पीड़ा दे रिे िैं) आपका िीवन असिि िो िाता। यहद आप एक रात भी गिरी नींद निीं ंसो पाते िैं, तो आप हकतना कष्ट,, हवषाद, हचन्ता अथवा दुुःख अनुभव करते िैं। कभी िब आप रात के समय हसनेमा का आनन्द लेने गये िोंगे और ३ या ४ घण्टे की नींद खराब िो गयी िोगी, तो ऐसा आपने कई बार अनुभव हकया िोगा।

ज्ञानदेव, भतृथिरर तथा पतंिहल के समान मिान योगी अक्सर मानहसक सम्प्रेषण (मन के िारा अन्यों ंके हवचार पढ़ने की हवहध) तथा हवचारों ंके सम्प्रेषण िारा दूरथथ व्यद्धक्यों ंको सन्देि भेिते थे और ग्रिण करते थे, इसे प्रथम टेलीग्राफ अथवा दूरसंचार सेवा माना िाता िै। हवचार अन्तररक्ष में अद्भुत गहत से िाते िैं। हवचारों ंमें गहत िोती िै। इनमें भार, आकार, रूप तथा रंग िोता िै। इनमें अद्भुत िद्धक् िै।

यि संसार क्या िै? यि हिरण्यगभथ अथवा ईश्वर के हवचार रूपों ंके भौहतकीकरण के हसवा कुछ निीं ंिै। हिस प्रकार हवज्ञान में ऊष्मा, प्रकाि तथा हवद्युत् की लिरें िैं, उसी प्रकार योग में हवचारों ंकी लिरें िैं। प्रत्येक को अपने-अपने िी हवचारों ंकी लिरों ंका कम या अहधक अनुभव िोता िी िै। यहद आपको हवचारों ंके स्पन्दनों ंकी

हंकंहचत् भी समझ िो, यहद आप हवचारों ंके हनयिण की हवहध िानते िों,ं यहद आप स्पष्ट, सुलझे हुए द्धिक्तिली हवचारों ंके हनमाथण िारा लाभदायक हवचारों ंको दूरथथ व्यद्धक्यों ंतक समे्प्रहषत करने की हवहध िानिते िैं, तो आप इस हवचार िद्धक् को िििार गुना अहधक प्रभाविाली ढंग से प्रयोग कर सकते िैं। हवचारों ंके िारा अद्भुत कायथ
भी िोते िैं। एक गलत हवचार बन्धन में िालता िै और एक सिी हवचार मुद्धक् प्रदान करता िै। इसहलए सिी ढंग से सोचें और मोक्ष प्राप्त करें।
हप्रय बच्चो! मन की िद्धक्यों ंको समझ कर उनका साक्षात्कार करके अपने भीतर की िद्धक्यों ंको अनावृत करें। अपने नेत्र बन्द करें और ििसितापूवथक धारणा करें। आप दूरथथ हवषयों ंको देख सकेंगे, दूरथथ ध्वहनयों ंको सुन सकेंगे, इस संसार िी निीं ंवरन् अन्य ग्रिों ंको भी सने्दि भेि सकेंगे, अपने से ििारों ंमील दूर द्धथथत लोगों ंका उपचार कर सकेंगे तथा सुदूर द्धथथत िगिों ंपर तत्काल पहुँच सकेंगे। मन की िद्धक् में हवश्वास रखें। रुहच, अवधान, संकल्प-द्धक्, आथथा तथा धारणा से इद्धच्छत फल प्राप्त िोंगे। स्मरण रखें, मन का िन्म आिा की माया अथाथत् उसकी मोहिनी-द्धक् के िारा हुआ िै।

ब्रह्माण्डीय दैवी मन हवश्व का मन िै। यि समूपूणथ वैयद्धक्क मनों ंका योग िै । ब्रह्माण्डीय मन हिरण्यगभथ अथवा ईश्वर का मन िै। मनुष्य का मन ब्रह्माण्डीय मन एक अंिमात्र िै। अपने क्षुि मन को वैहश्वक मन में हवलीन करने और सवथज्ञता प्राप्त करने तथा दैवी चेतना का अनुभव करना सीखें।

मन को सदा सनुतुहलत रखें। यि सवाथहधक मित्त्वपूणथ िै। हनस्सने्दि अभ्यास करना अत्यन्त कहिन िै, लेहकन यहद आप धारणा में आगे बढ़ना चािते िैं तो आपको इसका अभ्यास करना िी िोगा। सुख और दुैःख में, गमी और सदी में, प्रिंसा और आलोचना में, आदर और अनादर में मन को सनुतुहलत करना सचच ज्ञान िै। इसके हलए अत्यहधक प्रयत्न की आवश्यकता िै। यहद आप यि करने में सफल िो गये, तो आप संसार में सवाथहधक द्धिक्तिली व्यद्धक् बन िायेंगे। आप श्रिा करने योग्य िोंगे। चािे आप हचथिड़ों ंमें हलपटे िों,ं चािे आपके पास खाने के हलए कुछ भी न िो तो भी आप दुहनयााँ में सबसे धनवान् व्यद्धक् िोंगे। चािे आप िारीररक रूप से दुबथल िों,ं परनुतु आप सवाथहधक िद्धक्तिली व्यद्धक् िोंगे। सांसाररक व्यद्धक् तुच्छ वसुतुओं ंके हलए अपने मन का सनुतुलन खो देते िैं। वे िीघ्र उते्तेहित िो िाते िैं और अपना सन्तुलन खो बैिते िैं। िब कोई अपना सनुतुलन खो देता िै, तो ऊिाथ नष्ट िोती िै। िो मन के सनुतुलन का हवकास करना चािते िैं, उनें् हववेक का हवकास करना ब्रह्मचयथ और धारणा का अभ्यास करना चाहिए। िो अपने वीयथ का नाि करते िैं िीघ्र उते्तेहित िो िाते िैं। मन का हनयिण तथा धारणा का अभ्यास अत्यन्त कहिन िै सन्त तायुमानवार ने मन के हनयिण पर अत्यन्त सुन्दर कहवता हलखी िै, उसका अनुवाद नीचे हदया िा रिा िै :

आप एक पागल हाथी को शनयस्मित कर सकते हैं।
आप भालू अथवा िाघ के मुख को िन्द कर सकते हैं।
आप िेर पर सवारी कर सकते हैं।
आप कोिरा नाग के साथ खेल सकते हैं।
रसायन शवद्या द्वारा आप आजीशवका कमा सकते हैं।
आप देवताओं ंको अनुचर िना सकते हैं।
आप शचरयुवा रह सकते हैं।
आप जल पर चल सकते हैं।
आप अशि के भीतर जीशवत रह सकते हैं।
आप घर िैठे-िैठे ही सभी शसस्मद्धयााँ प्राप्त कर सकते हैं।
लेशकन मन को शनयस्मित करना तथा
इसके द्वारा िास्मन्त प्राप्त करना अत्यन्त दुलवभ और कशठन है।

इद्धियााँ आपकी सच्ची ितुरु िैं। वे आपको बिार खीचं ले िाती िै तथा आपकी मन की िाद्धन्त को भंग कर देती िैं। उनका साथ न दें। उनको वि में करें। उन्ें रोकें। हिस प्रकार आप यिु क्षेत्र में ितुरुओं ंको पराहित करते िैं, उसी प्रकार इन्ें भी पराहित करें। यि कोई एक हदन में िोने वाला काम निीं ंिै। इसके हलए दीघथ काल तक धैयथपूवथक साधना की आवश्यकता िै। इद्धियों ंपर हनयिण िी वास्तव में मन पर हनयिण िैं। सभी दस इद्धियों

पर हनयिण हकया िाना चाहिए। उनको भूखा रख कर मार िालें। िो वे चािती िैं, उन्ें वि कदाहप न प्रदान करें। तब वे आपके आदेिों ंका सरलता से पालन करेंगी। सभी सांसाररक व्यद्धक् िालााँहक वे पढ़े-हलखे िैं, उनके पास प्रचुर सम्पदा तथा न्याहयक और अहधािासी क्षमताएाँ िै, अपनी इद्धियों ंके दास िोते िैं। उदािरण के हलए यहद आप मांस भक्षण के आदी िैं, तो मांस भक्षण छि मिा के हलए पूणथतया त्यागने के हलए आपको इसी क्षण से हिह्वा पर हनयिण करना प्रारि कर देना चाहिए। तब आप ६ मिा बाद मांस भक्षण पूणथतया त्याग सकेंगे। आपको हनरन्तर ऐसा अनुभव िोगा हक आपने इस सवाथहधक कष्ट देने वाली इद्धिय पर हविय प्राप्त कर ली िै, िो कुछ समय पूवथ आपसे हििंाो करती थी।

सावधान, िागरूक और चौकन्ने तथा सतकथ बनें। अपने मन तथा उसके रूपान्तरों ंको देखें। प्रभु ईसामसीि किते िैं- "देखो और प्राथथना करो।" मन को देखना अन्तरावलोकन किलाता िै। करोड़ों ंमें से एक व्यद्धक् िी इस लाभदायक और आोत्थानकारी अभ्यास को करता िै। लोग सांसाररकता में हनमग्न रिते िैं। वे पागलों ंकी भााँहत धन और स्त्री के पीछे भागते रिते िैं। उनके पास ईश्वर तथा उच्च आध्याद्धिक बातों ंके बारे में हवचार करने का समय िी निीं ंिोता िै। सूयोदय िोते िी मन पुनः अपनी खाने पीने, आनन्द उपभोग आहद की पुरानी ऐद्धिक लीकों ंकी ओर दौड़ने लगता िै। हदन बीत िाता िै और इसी प्रकार समूपूणथ िीवन व्यतीत िो िाता िै। न तो उनका नैहतक हवकास िोता िै, न िी आध्याद्धिक हवकास। िो हनत्य अन्तरावलोकन करते िैं, वे अपने दोष ढूाँढ़ सकते िैं तथा उन्ें अनुकूल हवहधयों ंिारा दूर कर सकते िैं और धीरे-धीरे मन पर पूणथ हनयिण प्राप्त कर सकते िैं। वे अपनी मानहसक कायथिाला के भीतर काम, क्ोध, लोभ, मोि और अिंकार को प्रवेि निीं ंकरने देते िैं। वे हनरन्तर ध्यान का अभ्यास कर सकते िैं। हनत्य आो-हवश्लेषण तथा आो-हनरीक्षण अन्य अहनवायथ अभ्यास िैं। इनको करने के िारा िी मात्र आप अपने दोषों ंको दूर कर सकेंगे और धारणा में िीघ्र आगे बढ़ सकेंगे। एक माली क्या करता िै? वि नवित पौधों ंको सावधानीपूवथक देखता िै, उनकी खतपतवार को हनत्य िटाता िै, उनके चारों ंओर मिबूत बाड़ लगा देता िै और हनत्य सिी समय पर उनको पानी देता िै तथा इसी कारण उनकी अच्छी वृद्धि िोती िै और िीघ्र फल आते िैं। इसी प्रकार आपको अन्तरावलोकन तथा आो-हवश्लेषण िारा अपने दोष ढूाँढने चाहिए और अनुकूल हवहधयों ंिारा उनको हनकाल फेंकना चाहिए। यहद एक हवहध असफल िो िाये, तो आपको अन्य हवहध अपनानी चाहिए। इस अभ्यास िेतु धैयथ, अध्यवसाय, िोंक भााँहत दृढता, लौि सकल्प, सूक्ष्म बुद्धि तथा सािस की आवश्यकता िै। लेहकन इससे प्राप्त िोने वाला पुरस्कार अनमोल िोगा। यि पुरस्कार अमरत्व परम िांहत और अनन्त आनन्द िै।

आपको मन को िान्त रखने का प्रयत्न करना चाहिए। आपको अपनी योग की सीढ़ी पर प्रत्येक क्षण मन को िान्त बनाये रखने का प्रयत्न करना चाहिए । यहद आपका मन बेचैन िै, तो आप धारणा में हकहचत् भी प्रगहत निीं ंकर सकेंगे। इसहलए प्रथम और सवाथहधक आवश्यक बात िै हक आप सभी साधनों ंिारा मन की हनश्चलता को प्राप्त करें। प्रातः काल िान्त ध्यान, कामनाओं ंका त्याग, अनुकूल आिार, इद्धियों ंका संयम तथा हनत्य प्रहत कम से कम एक घण्े का मौन —ये सभी मन में िाद्धन्त लायेंगे। सभी प्रकार के व्यथथ के हवचार, िंगली कल्पनाएाँ, गलत भावनाएाँ, उत्तरदाहयत्व, हचन्ताएाँ, आकुलताएाँ, भ्रामक हवचार तथा सभी प्रकार के काल्पहनक भय ज्ञानाहि के िारा दूर हकये िाने चाहिए। इनके उन्मूलन के पश्चात् िी आप िान्त मन प्राप्त करने की आिा कर सकते िैं। योग की नीवं तभी अच्छी प्रकार से तथा वास्तव में िाली िायेगी,िब हक साधक में हनश्चलता उच्चतम स्तर की िोगी। मात्र एक िान्त मन सत्य को ग्रिण कर सकता िै, ईश्वर के दिथन कर सकता िै और दैवी प्रकाि को ग्रिण कर सकता िै। यहद आपका मन िान्त िोगा, तो आध्याद्धिक अनुभव थथायी िोंगे, अन्यथा वे आयेंगे और चले िायेंगे।

िैसे िी उन प्रातैःकाल िागे, ईश्वर से प्राथथना करें, उनके नाम का िप करें ४ से ६ बिे तक उन पर ध्यान करें। तत्पश्चात् हनश्चय करें "आि मैं ब्रह्मचयथ का पालन करूँगा । आि मैं सत्य बोलूंगा। आि मैं हकसी को आित निीं ं करूंगा। आि मैं अपने मन का संतुलन निीं ंहबगड़ने दूंगा।" अपने मन को देखें। अपने संकल्प पर दृढ़ रिें । आप हनश्चय िी उस हदन सफल िोंगें। तत्पश्चात् इस संकल्प को एक सप्ताि तक दोिरायें। इससे आपको िद्धक् प्राप्त िोगी। आपकी संकल्प–िद्धक् का हवकास िोगा। तत्पश्चात् इस संकल्प को एक माि तक हनरन्तर चलने दें। यिाँ तक हक यहद आपसे प्रारि में भूल भी िो िाये, तो भी आपको अनावश्यक रूप से हचन्ता करने की आवश्यकता निीं ंिै। भूलें आपकी सवथश्रेष्ठ हिक्षक िैं। आप विी भूल दोबारा निीं ंकरेंगे। यहद आप सच्चे और लगनिील िैं, तो
ईश्वर आपके ऊपर अपनी कृपा-वृहष्ट अवश्य करेंगे। ईश्वर आपको दैहनक िीवन के संग्राम में आने वाली कहिनाइयों ंमें और परिहसथहतयों ंका सामना करने िेतु िद्धक् प्रदान करेंगे।
हिसने अपने मन को हनयद्धित कर हलया िै, विी वास्तव में स्वसथ और प्रसन्न िै। िारीररक स्वसथता हकसी प्रकार की स्वसथता निीं ंिै। यहद आप उबलते आवेगों ंतथा भावनाओं ंमें आसानी से बि िायेंगे, यहद आप हचत्तवृहत्तयों ंतथा प्रलोभनों ंके फेर में िोंगें, तो आप वास्तव में कैसे प्रसन्न रिेंगे। हप्रय बच्चे! आप हबना पतवार की नौका के समान िोंगें। आप बृित् समुद्र के बीच हतनके की भाँहत इधर से उधर धकेले िाते रिेंगे। आप ५ हमनट के हलए िँसते िैं और ५ घण्टे तक रोते िैं। िब आप मन के आवेगों ंके बिाव में िोंगें, तो पत्नी, पुत्र, हमत्र, धन और िद्धक् आपके हलए क्या कर सकते िैं? वि िी सच्चा नायक िै, हिसने अपने मन को हनयद्धित कर हलया िै। एक किावत िै- "मन िीता, तो िग िीता।" मन पर हविय िी सच्ची हविय िै। यिी सच्ची स्वसथता िै। किोर संयम और स्व- आरोहपत प्रहतबन्धों ंके िारा सभी कामनाएँ, हवचार, आवेग, लोभ तथा वासनाएँ दूर िो िायेंगी। मात्र तभी आप मन को दासता से मुक् िो सकेंगे। आपको मन को थोड़ा भी ढीला निीं ंछोड़ना चाहिए। मन एक िरारती बच्चा िै। इसे किोर प्रयत्नों ंिारा वि में करें। पूणथ योगी बनें। धन आपको मुद्धक् निीं ंदे सकता। मुद्धक् ऐसी वस्तु निीं ंिै, हिसे बािार में खरीदा िा सके। यि एक दुलथभ, गुप्त खिाना िै, हिसकी रखवाली पाँच फनों ंवाला नाग करता िै। िब तक आप इस नाग को मार निीं ंडालेंगे अथवा इसे पालतू निीं ंबना लेंगे, आप इस खिाने को निीं ं प्राप्त कर सकेंगे। यि खिाना िै आध्याद्धिक सम्पहत्त, यिी मुद्धक् िै, यिी आनन्द िै। नाग िै आपका मन। इसके पाँच फन िैं आपकी पाँचों ंइद्धियाँ, हिनके िारा मन रूपी नाग फुफकारता िै।

रािहसक मन सदैव नयी वस्तुओं ंकी माँग करता िै। इसे हवहभन्नता चाहिए। इसे एकरसता से अरुहच िै। इसे सथान में पररवतथन, आिार में पररवतथन संक्षेप में किें तो प्रत्येक चीज़ में पररवतथन चाहिए। लेहकन आपको इसे एक चीज़ से हचपके रिने का प्रहिक्षण देना िोगा। आपको एकरसता की हिकायत निीं ंकरनी चाहिए। आपमें धैयथ, दृढ़ संकल्प और अथक प्रयत्न की आवश्यकता िै। तभी आप योग में आगे बढ़ सकेंगे। िो सदैव नयी चीिों की माँग करता िै, वि योग के हलए पूणथ अयोग्य िै। आपको एक सथान, एक आध्याद्धिक गुरु, एक हवहध, योग के हकसी एक प्रकार पर हटके रिना िोगा। यि सकारािक सफलता का मागथ िै।

आपके भीतर ईश्वर-साक्षात्कार की प्रबल और सच्ची प्यास िोनी चाहिए । तब सभी बाधाएँ दूर िो िायेगी। तब आपके हलए धारणा एकदम सरल िोगी। मात्र उत्सुकतावि थोड़े समय के हलए भावनािक आवेगों ंअथवा हसद्धि प्राद्धप्त की आकांक्षा से वास्तहवक पररणाम निीं ंप्राप्त िोंगें।

यहद आप असावधान िैं, यहद आप धारणा में अहनयहमत िैं, यहद आपका वैराग्य क्षीण िो गया िै. यहद आप आलस्यवि कुछ हदनों ंके हलए अभ्यास छोड़ते. िैं, तो हवरोधी बल आपको योग के मागथ से दूर ले िायेंगे। आप असिाय िो िायेंग आपको वास्तहवक ऊंचाई तक पहुँचना कहिन िोगा। इसहलए धाराणा में हनयहमत रिें।

सदा उत्साहित और प्रसन्न रि। िताा और हनरिा से दूर रिं । िताा से बढ़ कर संक्ामक और कुछ निीं िै। िता और हनरिा व्यद्धक् मात्र अहप्रय और हवकृत स्पन्दन िी चारों ओर फैलाते िैं। वे आनन्द, िाद्धन्त और प्ेरेम का हवहकरण कर िी निीं सकते। इसहलए यहद आप िता और हनरिा िो, तो अपने कमरे से कभी बिार न आये, ऐसा न िो हक आप अपने चारों ओर संक्मण फैला दें। अन्यों के हलए वरदान बन कर िी मात्र हिये। आनन्द, िाद्धन्त और प्ेरेम का हवहकरण करें। िताा आपके अद्धस्तत्व को खा िाती िै और आपका हवनिा कर देती िै। यि वास्तव में प्ेलेग के समान मारक िै। असफलता, गिीर िाणथ अथवा गमथ बिस, गलत हवचारों अथवा गलत भावनाओं के कारण िताा प्रकट िोती िै।

स्वयं को इस नकाररक भावना से दूर करें तथा स्वयं को परमिाा के साथ एक कर लें। तब कोई भी बाह्य प्रभाव आपको प्रभाहवत निीं कर सकेगा। आप अभेद्य िोंगे। हिस भगवान के नाम का कीतथन, प्राथथना, ॐ का नाद, प्राणायाम, खुली वायु मे तेिी से भ्रमण हवपरीत गुणों के बारे में हवचार िैसे आनन्द के भाव आहद पर हवचार के िारा िताा और हनरिा की भावना को तत्क्षण दूर भगा दें। सभी द्धथथहतयों में प्रसन्न रिने तथा अपने चारों ओर मात्र आनन्द हवहकररत करने का प्रयत्न करें।

मेरे बचे्चे तुम रोते क्यों िो? अपनी आँखों पर से पट्टी िटा दो और अब देखो आपके चारों ओर मात्र सत्य िी िै। सभी मात्र प्रकाि और आनन्द िै। अज्ञानता के अन्धकार ने आपकी आँखों को धुंधला कर हदया िै। तत्क्षण इस अन्धकार को िटा दें। धारणा के हनयहमत अभ्यास िारा ज्ञान के अन्त: चकु्षु का हवकास कर नया चश्मा पिनें।

हवचार िी एकमात्र कमथ का हनधाथरण निीं करते। कुछ बुद्धिमान पुरुष िैं, िो हकसी वसु्तु के समथथन और हवपक्ष में हवचार करते िैं; लेहकन िब समय आता िै, तो वे प्रलोभनों िारा प्रलोहभत िो िाते िैं। वे गलत कायथ करते िैं और बाद में पश्चात्ताप करते िैं। यि वि भाव िै, िो वास्तव में कमथ करने िेतु प्ेरेररत करता िै। कुछ मनोवैज्ञाहनक पररकल्पना पर दबाव िालते िैं और किते िैं हक वास्तव में पररकल्पना िी िै, िो हक कमों का हनधाथरण करती िै। वे अपने दृहष्टकोण के समथथन में हनम्न उदािरण देते िैं मान लीहिए हक २० फुट ऊँचे दो खंभों के ऊपर एक फुट चौड़ा पहटया रखा हुआ िै। िब आप इस पर चलना प्रारम्भ करते िैं, तो आप कल्पना करते िैं हक आप नीचे हगर िायेंगे और आप वास्तव में नीचे हगर िाते िैं; हकनु्तु िब यिी पहटया भूहम पर रखा िोगा, तो आप उस पर चल पायेंगे। कल्पना कीहिए हक आप एक साँकरी गली में से एक साइहकल पर सवार िो कर िा रिे िैं। आपको मागथ में एक बहुत बड़ा पत्थर हदखायी देता िै। आप कल्पना करते िैं हक आपकी साइहकल पत्थर से टकरा िायेगी और सच में आप साइहकल उस पत्थर की ओर दौड़ा देते िैं। अथाथत् यि पररकल्पना िी िै िो कमों का हनधाथरण करती िै। कुछ अन्य मनोवैज्ञाहनक िैं, िो किते िैं- "यि इच्छा िद्धक् िै िो कमों का हनधाथरण करती िै। इच्छा–द्धक् कुछ भी कर सकती िै। इच्छा–द्धक् आिा की िद्धक् िै। " वेदान्ती इस बाद वाली धारणा को मानते िैं।

अब िम धारणा के हवषय पर वापस आ िाते िैं। हवचारों के रूपों िारा मन में िो लिरें हनहमथत िोती िैं, उन्ें वृहत्तयाँ किते िैं। इन लिरों को द्धथथर करना अथवा रोकना चाहिए। तभी आप आि-साक्षात्कार कर सकेंगे। अच्छी तरि प्रहिहक्षत मन अपने संकल्प के अनुसार िरीर के बिार अथवा भीतर हकसी भी हवषय पर एकाग्र हकया िा सकता िै। धारणा का अभ्यास प्रारम्भ में थोड़ा अरुहचकर प्रतीत िोता िै, लेहकन कुछ समय पश्चात् यि अत्यहधक आनन्द प्रदान करता िै, हकनु्तु इसके हलए धैयथ तथा अध्यवसाय और हनयहमतता आवश्यक िै। हिन्दू िास्त्रों में मन की तुलना झील अथवा सागर से की गयी िै। मन से उत्पन्न िोने वाली लिरों की तुलना समु्द्र की लिरों से की गयी िै। िब समु्द्र की सति की सभी लिरें पूणथतैः िान्त िो िायें और द्धथथर िो िायें, उस समय िी आप समु्द्र के पानी में अपनी परछाई स्पष्ट रूप से देख सकते िैं। इसहलए आप आिा का, उस ज्योहतयों की ज्योहत का साक्षात्कार मात्र तभी कर सकते िैं, िब हक मन रूपी झील में सभी हवचार लिरें द्धथथर िो िायें।

यहद आप धारणा के अभ्यास में रुहच लें, यहद आपका एक हनहश्चत उदे्देश्य िो तो धारणा के अभ्यास में आपकी प्रिंसनीय प्रगहत िोगी। नवाभ्याहसयों की अभ्यास में बड़ी रुहच रिती िै, हकनु्तु िब उनको कुछ अनुभव

िैसे चमकीला प्रकाि हदखाद देना, दैवी नाद सुनायी देना, हविेष सुगद्धन्ध का अनुभव िोना आहद अनुभव िोते िैं, तो स्वयं को एक पूणथ योगी समझने लगते िैं।

कुछ लोग मात्र सुखकर अथवा रुहचकर हवषयों ंपर िी धारणा कर सकते िैं। यहद वे अरुहचकर हवषयों ंमें भी रुहच उत्पन्न कर सकें, तो वे अरुहचकर वसुतुओं ंपर भी तो मन एकाग्र िो िाता िै और आपको भीतर से आनन्द प्राप्त िोता िै। यहद ध्यान और धारणा से प्राप्त िोने वाले आनन्द से तुलना की िाये, तो समस्त संसार के सुख कुछ भी निीं ंिै। हकसी भी मूल्य पर धारणा का अभ्यास न छोडें। आगे बढ़े। धैयथ, अध्यवसाय उत्साि, िठ तथा प्रयास िारी रखें। आप हनश्चय िी आगे बढ़ेंगे। हनरास न िो। श्री िंकराचायथ िी ने अपनी छान्दोग्य उपहनषद् की व्याख्या में हलखा िै- "मनुष्य का कतथव्य िै हक वि अपनी इद्धियों ंपर हनयंत्रण करे और मन की धारणा करे (अध्याय ७-२१-१)। गंभीर अन्तरावलोकन िारा उन हवहभन्न बाधाओं ंको ढूंढ हनकालें, िो आपकी धारणा में बाधक िै और उन्ें प्रयत्न िारा एक-एक करके दूर करें। नये हवचारों ं(संकल्पों)ं और कामनाओं ं(वासनाओं)ं को िन्म न लेने दें। हववेक, हिज्ञासा, धारणा तथा ध्यान िारा उन्ें कहलकावथथा में िी नष्ट कर दें।

प्रत्येक व्यद्धक् िब कोई पुस्तक पढ़ता िै या टेहनस खेलता िै अथवा हकसी भी प्रकार का कायथ करता िै, तो एक हविेष सीमा तक धारणा करता िी िै। लेहकन आध्याद्धिक उद्देश्य के हलए धारणा का अत्यहधक उच्च स्तर तक हवकहसत िोना आवश्यक िै। मन एक बेलगाम बन्दर के समान िै। इसके पास एक समय में एक िी हवषय पर ध्यान देने की िद्धक् िै, लेहकन यि अत्यन्त िीघ्रता से तथा अद्भुत गहत से एक हवषय से दूसरे हवषय पर िा सकता िै। वास्तव में कुछ ने देखा हक यि एक समय में कई बातों ंको ग्रिण कर सकता िै। लेहकन पहश्चम तथा पूवथ के कुछ श्रेष्ठ दािथहनकों ंऔर मनीहषयों ंने पाया हक एक हवचार वाला हसिान्त अहधक सिी िै। ऐसा िी कई व्यद्धक्यों ंको स्वयं के अनुभव से भी ज्ञात हुआ िै। मन सदैव बेचैन रिता िै। यि रिोगुण तथा वासनाओं ंके कारण िोता िै। भौहतक हवषयों ंमें सफलता िेतु अवधान अहनवायथ िै। एक व्यद्धक् हिसके पास प्रिंसनीय स्तर का अवधान िै, उसके पास अपेक्षाकृत अहधक अिथन-क्षमता िोती िै तथा वि कम समय में अहधक कायथ कर सकता िै। मुझे यि किने की आवश्यकता िी निीं ंिै हक योग के हवद्याथी को उसके धारणा में प्रयत्न का फल अवश्य िी प्राप्त िोगा ?

िब आप कोई पुस्तक पढ़ें, तो अपना पूरा मन ग्रन्थ में हलये गये हवषय पर लगायें। मन को हकसी भी बाह्य हवषय को देखने अथवा हकसी भी ध्वहन को सुनने न दें। मन की हबखरी हुई हकरणों ंको एकहत्रत कीहिए। अवधान की िद्धक् का हवकास कीहिए। अवधान िैसा हक मैंने प्रारंभ में भी किा िै हक इसकी धारणा में कोई अप्रत्यक्ष भूहमका निीं ंिै, वरन् धारणा वास्तव में अवधान के हवसूतृत क्ेषेत्र को छोटा करना िै। यि प्रहिहक्षत संकल्प िद्धक् का एक प्रतीक िै। एक दृढ व्यद्धक्त्व के स्वामी पुरुष की धारणा उत्तम िोती िै।
उन कायों पर अवधान का अभ्यास करें, हिनको करने में आपको उनकी अहप्रयता के कारण संकोच का अनुभव िोता िै। अरुहचकर हवषयों ंतथा हवचारों ंपर रुहच लेने का प्रयत्न करें। उनको अपने मन के सामने रखें। धीरे-धीरे रुहच प्रकट िोगी। अनेक मानहसक दुबथलताएँ नष्ट िो िायेंगी। मन दृढ और अहधक दृढतर िोता िायेगा। वि िद्धक् ििाँ कोई भी चीि मन पर आघात करती िै, वि सामान्यतया उस अनुपात में िोता िै, हिस स्तर का अवधान इस पर िाला िाता िै। इसके अहतररक् ध्यान स्मरण िद्धक् की मिान कला िै और अकमथण्य लोगों ंकी स्मरण िद्धक् दुबथल िोती िै।

िब आप ताि अथवा ितरंि खेलते िैं, तो आपकी अच्छी धारणा िोती िै, लेहकन तब आपके मन में िुि एवं दैवी हवचार निीं ंिोते। इस समय मन तत्त्व एक अवांछनीय प्रकृहत के िोते िैं। िब आपका मन िुि हवचारों ंसे भरा िोगा, तो आप दैवी रोमांच, भावोत्कषथ तथा मन के उत्थान का अनुभव निीं ंकर पायेंगे। प्रत्येक हवषय का अपना मानहसक संयोिन िोता िै। आपको मन को उतृकृष्ट तथा आध्याद्धिक हवचारों ंसे भरना चाहिए, तभी सभी सांसाररक हवचारों ंसे आपके मन का िुद्धिकरण िो सकेगा। श्री कृष्ण, भगवान् बुि अथवा प्रभु

ईसामसिी का हचत्र उत्कृष्ट आोत्थानकारी हवचारों ंसे संयुक् रिता ि ै, िब हक ितरंिंतिा, द्यूत कपट आहद से संयुक् रिते िैं।

छाया - त्राटक से दृश्य अथवा अदृश्य हवषयों ंकी प्राद्धप्त िोती ि ै। इसके अभ्यास से मनुष्य हनस्सनेदि ि ु बन िाता ि ै। छाया उन सभी प्रश्नों ंके उत्तर देती ि ै, िो आप िानना चािते िैं। वि योगाभ्यासी िो अपनी छाया को आकाि में देखने में सक्षम िोता ि ै। वि िान सकता ि ै हक उसके िाथ में हलये गये कायों में उसे सफलता हमलेगी या निीं।ं हिन योहगयों ंने धारणा के लाभों ंका साक्षात्कार हकया ि ै, उन्ोंनें किा ि ै-"सूयथ के प्रकाि में अपनी छाया को अपलक देद्धखए, चािे आपको यि एक िी क्षण के हलए आकाि में हदखायी दे। उस समय आप ईश्वर को तत्क्षण आकाि में देख लेते िैं।" िो हनत्य इस आकाि में अपनी छाया को देखता ि ै, वि दीघाथयु प्राप्त करता ि ै। उसकी कभी भी अकाल मृत्यु निीं ंिोती। िब छाया पूणथतैः स्पष्ट रूप से हदखायी दे, तो योगाभ्यासी को हविय और सफलता हमलती ि ै। वि प्राणों ंपर हविय प्राप्त कर लेता ि ै। और सवथत्र हवचरण कर सकता ि ै। यि अभ्यास अत्यन्त सरल ि ै। व्यद्धक् को इस अभ्यास में अत्यन्त िीघ्र सफलता प्राप्त िोती ि ै। कुछ लोगों ंको एक या दो सप्ताि में िी पररणाम िोने लगते िैं। अब सूयोदय िो, तो इस प्रकार खड़े िो हक आपकी छाया भूहम पर पड़े और आप इसे हबना हकसी कहिनाई के देख सके। तत्पश्चात् आप कुछ देर तक अपनी गदथन पर अपलक दृहष्ट िमायें । इसके बाद आकाि की ओर देखें। यहद आप आकाि में अपनी छाया का पूणथ प्रहतहबम्ब देख पाते िैं, तो यि अत्यन्त िुभ ि ै। यि आपके प्रश्नों ंके उत्तर देगी। यहद आपको छाया न हदखायी दे तो तब तक अभ्यास करते रिें, िब तक आप इसे देख न लें। आप इसका अभ्यास चांदनी रात में भी कर सकते िैं।

कुछ लोग िब उनके िरीर का कोई अंग हकसी रोग से पीहड़त िोता ि ै, तो वे अत्यहधक ददथ अथवा कष्ट का अनुभव करते िैं। इसका कारण ढूाँढ़ना अहधक कहिन निीं ंि ै। वास्तव में वे सदैव रोग के बारे में हवचार करते रिते िैं और िरीर के रोग प्रभाहवत अंग से हकस प्रकार मन को दूर ले िा कर हकसी अन्य हवषय पर कैसे लगाया िाये, इसकी हवहध निीं ंिानते। कुछ लोग अन्यों ंकी तुलना में कम ददथ का अनुभव करते िैं। ऐसे लोगों ंको मन को रोग के थथान से हकस प्रकार िटाया िाये, इसका ज्ञान िोता ि ै। िब भी आपके िरीर में ददथ का अनुभव िो, तो अपने इष्टदेवता पर धारणा करें अथवा हकसी दािथहनक पुस्तक का अध्ययन करें। ददथ समाप्त िो िायेगा।

धारणा द्धथथर मानहसक हक्रया-हवहध ि ै। इसके हलए मन को भीतर की ओर मोड़ने की आवश्यकता ि ै। यि पिीय गहतहवहध निीं ंि ै। इसमें मद्धस्तष्क पर कोई अनावश्यक तनाव निीं ंपड़ना चाहिए। आपको मन के साथ संघषथ निीं ंकरना चाहिए।

एक आरामदायक आसन में बैि िाये। िरीर की सभी मांसपेहियों ंको हिहथल कर दें। िरीर में हकसी भी प्रकार की पिीय, भावनािक, नैहतक अथवा मानहसक कायथ िद्धक्रयााँ निीं ंिोनी चाहिए। मन को द्धथथर करें। उिड़ते हुए हवचारों ंको िान्त करें। आवेगों ंको िान्त करें] हवचारों ंकी हक्रया पर रोक लगा दें। अवांछनीय हवचारों ं पर ध्यान न दें। मन को सुझाव दें- "मैं कोई हचन्ता निीं ंकरता, चािे वे िों ंया निीं।ं" अथाथत् हनरपेक्ष रिें। मानहसक कायथिाला के भीतर अवांछनीय हवचार िीघ्र िान्त िो िायेंगे कोई परेिानी निीं ंदेंगे। यि मानहसक संयम का रिस् ि ै। धारणा में हवकास धीरे-धीरे पररलहक्षत िोगा। हकसी भी मूल्य पर हवचहलत न िों।ं अपने अभ्यास में हनयहमत रिें। एक हदन के हलए भी अभ्यास न छोड़ें। प्रभु यीिु किते िैं-"स्वयं को ररक् कर दो और मैं तुम्हें भर दूाँगा।" िब आपको धारणा की कुछ ि द्धक् प्राप्त िो िायेगी, तभी आप इन हवचारों ंको ररक् करने की हक्रया हवहध को कर सकेंगे। स्वयं को सदैव सकारािक द्धथथहत में रखें। िब आप हकसी कायथ के अंि पर धारणा करना चािें, तो इसे अत्यन्त ध्यान से करें। आप अपने समस्त संकल्पों ंतथा कल्पनाओं ंका भी प्रयोग कर सकते िैं। कल्पना धारणा में सिायता भी करती ि ै।

अत्यहधक ि◌ारीररक श्रम, अत्यहधक वाताथलाप, अत्यहधक भिोन, ह्धस्त्रयों ◌ंतथा अनावश्यक लोगों ◌ंसे अत्यहधक घुलना-हमलना-धारणा का अभ्यास करने वालों ◌ंको उपयुथक् सभी बातो को त्याग देना चाहिए। आप ि◌ो भी कायथ करें, पूणथ एकाग्रता के साथ करें। काम को पूरा ि◌ोने से पिले बीच में कभी भी न छिों़।

ब्रह्मचयथ, प्राणायाम, आवश्यकताओं ◌ंतथा गहतहवहधयों ◌ंमें कमी, हवषयों ◌ंका त्याग, एकान्त-वास, मौन, इह्धियों ◌ंका संयम, काम और लोभ का उनूमूलन तथा क्ोध पर हनयिण करें। अवांछनीय लोगों ◌ंकी संगत, समाचारपत्र पिन एवं हसनेमा देखना छिो़ दें। ऐसा करने से धारणा की ि◌ह्धक् में वृह्धि ि◌ोती ि◌ै।

यहद धारणा के समय आपका मन भागता ि◌ै, तो भी आप हचन्ता न करें, इसे भागने दें। इसे धीरे से धारणा के हवषय पर वापस ले कर आयें। प्रारि में ि◌ायद यि ५० बार भागेगा दो वषथ के अभ्यास के पश्चात् यि संख्या घट कर २० ि◌ो ि◌ायेगी, अगले तीन वषों के हनरन्तर एवं दृढ़तापूणथ अभ्यास के पश्चात् यि संख्या घट कर ि◌ून्य ि◌ो ियिेगी। मन तब दैवी चेतना पर पूणथतया केह्धित ि◌ो ि◌ायेगा। तब आप यहद इसे बिार खींचंना भी चिोंगे, तो भी यि बिार निीं ◌ंआयेगा। हिन्िोंनें मन के ऊपर पूणथ स्वाहमत्व प्राप्त हकया ि◌ै, यि उनका व्यह्धक्गत अनुभव ि◌ै।

अिुथन का ध्यान अद्‌भुत था। उसने ि◌ोणाचायथ ि◌ी से धनुहवथद्या सीखी थी। एक बार की घटना ि◌ै। नीचे एक लि से भरा बतथन रख कर उसके ि◌ीक ऊपर एक खिै से बाँध कर एक मृत हचहि़या को इस प्रकार लटकाया गया हक उसका प्रहतहबम्ब ि◌ल के बतथन में पिे़ और इस समय अिुथन को अपनी धनुहवथद्या को हसि करने के हलए किा गया। उसे इस हचहि़या के प्रहतहबम्ब को ि◌ल में देख कर असली हचहि़या की दाहिनी आँख पर हनिाना लगाना था, अिुथन ने उसका प्रहतहबम्ब देखा और हचहि़या की आँख पर हनिाना लगाया। इस कला का बहुत कम लोगों ◌ंको ज्ञान था।

नेपोहलयन का भी ध्यान अद्‌भुत था। ऐसा किा ि◌ाता ि◌ै हक उसका अपने हवचारों ◌ंपर पूणथ हनयिण था। वि अपने मह्धस्तष्क के किोक में से एक हवचार को खीचं सकता था और उसी एक हवचार पर हितनी देर तक वि चािता, लीन रिता तथा हफर उसे वापस मह्धस्तष्क के किोक में वापस पहुँचा सकता था। उसके पास एक हवहिष्ट मह्धस्तष्क था, हिसमें हवहिष्ट किोक थे।

बि आप ब्िी रुहच से कोई पुस्तक पढ़ते ि◌ैं, तो आप अपना नाम ले कर पुकारने वाले व्यह्धक् की आवाि भी निीं ◌ंसुन पाते। आपको अपने पास मेि पर रखे हुए फूलों ◌ंके गुलदाने में से आती हुई सुगह्धन्ध का भी अनुभव निीं ◌ंि◌ोता। यिी धारणा ि◌ै। यि हचत्त की एकाग्रता ि◌ै। मन इसमें मात्र एक ि◌ी वसु्तु पर केह्धित रिता ि◌ै। ि◌ब आप ईश्वर अथवा आिा के बारे में हवचार करते ि◌ैं, तो आपके ध्यान की भी ऐसी ि◌ी गिराई और तीव्रता ि◌ोनी चाहिए) सांसाररक वसु्तुओं ◌ंपर मन की धारणा करना सरल ि◌ै, क्योंहक आदत के कारण मन स्वाभाहवक रूप से उनमें अत्यहधक रुहच लेता ि◌ै। मह्धस्तष्क में स्वयं ि◌ी लीकें कटी हुई ि◌ैं। आपको मन को बार-बार ईश्वर पर लगा कर नयी लीकें काटनी ि◌ोंगी। कुछ समय पश्चात् मन बाह्य हवषयों ◌ंकी ओर निीं ◌ंभागेगा, क्योंहक इसे भीतर ि◌ी आनन्द का अनुभव ि◌ोने लगेगा।

कुछ पहश्चमी मनोवैज्ञाहनकों ◌ंने देखा - "वि मन ि◌ो हनरुदे्देश्य रूप से इधर-उधर भटकता ि◌ै, मात्र धारणा के अभ्यास से एक सीहमत घेरे में घूमने योग्य बनाया ि◌ा सकता ि◌ै। इसे एक हबन्दु मात्र पर हटकाया निीं ◌ंि◌ा सकता। यहद यि एक हबन्दु पर लगाया ि◌ा सकता, तो विाँ मन का हनरोध ि◌ो ि◌ाता। तब मन की मृतु्यु ि◌ो ि◌ाती ि◌ै। बि विाँ मन का हनरोध ि◌ोगा, तो कुछ भी प्राप्त निीं ◌ंि◌ोगा।" लेहकन यि सिी निीं ◌ंि◌ै। मन का पूणथ हनयिण सभी प्राप्त ि◌ोगा, ि◌ब सभी हवचारों ◌ंकी समस्त लिरों ◌ंका समूपूणथ उनूमूलन ि◌ो ि◌ायेगा।। योगी इस मन की एकाग्रहचत्तता के ि◌ारा अद्‌भुत कायथ करते ि◌ैं। योगी को मन की एकाग्रहचत्तता के ि◌ारा उत्पन्न सवथत्र प्रविे करने वाले तीव्र प्रकाि की सिायता से आिा के छुपे खिाने का ज्ञान ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। एकाग्रता प्राप्त करने के पश्चात् पूणथ हनरोध अवथथा

प्राप्त करनी चाहिए। इस अवथथा में सभी रूपान्तर पूणथतया िान्त िो िायेंगे। मन हबलकुल ररक् िो िायेगा। तत्पश्चात् योगी स्वयं को उस परम पुरुष अथवा आिा (हिसके िारा मन स्वयं अपना प्रकाि लेता िै) से एक कर ररक् मन को भी नष्ट करता िै। तब वि सवथज्ञता अथवा कैवल्य प्राप्त करता िै। ये हवषय िमारे पहश्चमी मनोवैज्ञाहनकों के हलए ग्रीक अथवा लैहटन भाषा के समान िैं। वे अज्ञानता में हघरे हुए िैं। उनको इस समूपूणथ िगत् के साक्षी पुरुष का कोई हवचार िी निीं िोता िै।

मनुष्य एक िहटल सामाहिक प्राणी िै। वि एक िैहवक प्राणी भी िै और इसी कारण उसे हकसी हविेष रीर हवज्ञान के कायों िैसे रक् का पररसंचरण, पाचन, श्वसन, उत्सिथन िारा हनहश्चत रूप से पिचाना िाता िै। वि हकन्हीं हविेष मनोवैज्ञाहनक कायों िैसे हवचार करना, देखना, स्मरण िद्धक्, कल्पना आहद िारा हनहश्चत रूप से पिचाना िाता िै। वि हवचार करता िै, स्वाद लेता िै, सूंघता िै, अनुभव करता िै। दाथहनक रूप से किा िाता िै हक वि ईश्वर का प्रहतहबम्ब िी निीं, वरन् स्वयं ईश्वर िै। उसने हनहषि वृक्ष के फल को चख कर अपनी दैवी गररमा खो दी िै। मन के संयम तथा धारणा के अभ्यास िारा वि अपनी हदव्यता पुनः प्राप्त कर सकता िै।

९. योग- प्रश्नोत्तरी

प्रश्न : व्यस्मक्त को शकस पर धारणा करनी चाशहए?

उत्तर : प्रारि में हकसी थथूल रूप, भगवान् कृष्ण के मुरलीधर स्वरूप अथवा भगवान् हवष्णु के चतुभुथि स्वरूप हिसमें वे अपने चारों िाथों में िंख, चक्, गदा और पद्म धारण हकये हुए िैं।

प्रश्न: एक व्यस्मक्त ने मुझे िताया शक मैं दपवण में अपने प्रशतशिम्ब के भ्रूमध्य-स्थान पर िाटक करूाँ। क्या मैं ऐसा कर सकता हाँ?

उत्तर : िााँ, आप ऐसा कर सकते िैं। यि धारणा का एक तरीका िै। लेहकन एक हवहध से हचपके रिें। िैसे यहद भगवान् राम के हचत्र पर धारणा करते िैं, तो मात्र इसी पर करते रिें। यहद आप उनके दैवी रूप पर धारणा करेंगे तथा उनके गुणों पर ध्यान करेंगे, तो आपकी आध्याद्धिक प्रगहत िोगी।

प्रश्न : लोग िालग्राम पर धारणा क्यों करते हैं?

उत्तर : क्योंहक इसमें धारणा को सरलतापूवथक प्रेररत करने की िद्धक् िै।

प्रश्न: मैं शिकुटी, ॐ तथा र्दशन के ऊपर िाटक करता हाँ। क्या मैं अपनी धारणा सही कर रहा हाँ?

उत्तर: आप सिी िैं। ॐ के साथ-साथ पहवत्रता, सत्, हचत्, आनन्द पूणथता आहद के हवचार भी संयुक् कर दें। अनुभव करें हक आप सवथव्यापक चेतना िैं। इस प्रकार का भाव आवश्यक िै।

प्रश्न: मन की गहन धारणा के शलए मैं क्या कर सकता हाँ?

उत्तर: मानहसक वैराग्य का हवकास कीहिए अभ्यास के समय में वृद्धि लोगों के साथ न हमले तीन घण्े का मौन रखें। राहत्र में दूध और फल लें। मैं आपको हवश्वास हदलाता हूँ हक आपके मन की धारणा िोगी।

प्रश्न : शिष्य को प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है। अक्सर वह अपने गुरु के सम्पकव में रहना चाहता है। यही कारण है शक मैं आपको सदा परिरान करता रहता। क्या मैं अि यह जान सकता हाँ शक धारणा की स्मिक्त कैसे िढ़ सकती है?

उत्तर : आप अक्सर मुझे पत्र हलख सकते िैं। परिाहनयााँ मन से सम्बि िोती िै। वि अिा िो मन से परे िोती िै, िी उसमें द्धथथत रिते िैं, उनके हलए सदैव िाद्धन्त रिती िै। िो अिा में हनवास करते िैं, उन्ें परिाहनयााँ, कहिनाइयााँ तथा दुःख स्पिथ िी निीं ंकर सकते। अपनी आवश्यकताओं ंतथा कामनाओं ंको कम करना, हनत्य दो घण्े मौन रखना, हनत्य एकान्त कमरे में एक या दो घण्े अकेले रिना, प्राणायाम का अभ्यास प्राथथना सध्या तथा राहत्र में ध्यान की बैिकों ंमें वृद्धि तथा हवचार आहद करने से धारणा में वृद्धि िोती िै।

प्रश्न: जप से भी धारणा प्राप्त होती है?

उत्तर: िााँ। मानहसक िप करें।

प्रश्न : जि मैं शिकुटी पर धारणा करना चाहता हाँ, तो थोडा शसरददव होता है। क्या इसका कोई उपचार है?

उत्तर : मन के साथ संघषथ न करें। िब आप धारणा करें, हिंसिाक प्रयास न करें। सभी नाहियों,ं पेहियों ंतथा मद्धस्तष्क को हिहथल कर दे। सिि रूप से िल्की धारणा करें। इससे अनावश्यक तनाव तथा उसके कारण िोने वाला हसरददथ दूर िो िायेगा।

प्रश्न: अभी भी मन भटकता है और प्रकिा दुिवल है। धारणा के प्रयास कभी-कभी सफल रहते हैं, लेशकन अक्सर ये शनरिा में समाप्त होते हैं। मन का िुस्मद्धकरण सरल नहीं ंहै। इस हेतु आप क्या सुझाव देते हैं?

उत्तर: आपका वैराग्य प्रबल निीं ंिै। वैराग्य का हवकास करें। प्रबल साधना करें। ध्यान के समय को तीन घण्े तक बढ़ायें। अपनी गहतहवहधयााँ कम करें। ऋहषकेि अथवा उत्तरकािी में तीन माि के एकान्त वास के हलए िायें। पूरे तीन माि तक मौन धारण करें। आपको अद्भुत धारणा और ध्यान प्राप्त िोगा।

प्रश्न: वह योगी जो अपने शिष्य के ऊपर िस्मक्त संचार करता है, अपने शिष्य को सभी प्रकार की साधनाएँ त्यागने के शलए क्यों ंकहता है ?

उत्तर: उसके भीतर प्रबल आथथा का हवकास करने तथा मागथ में द्धथथरता और योग के एक रूप में एकाग्रहचत्तता अथवा समूपूणथ मन के हवकास करने के हलए)

प्रश्न: मैं शनत्य दो घण्े जप करता हाँ तथा आधे घण्े तक प्राणायाम करता हाँ। क्या मुझे दो अथवा तीन वषों में एकाग्रता तथा तन्मयता प्राप्त होगी?

उत्तर: िााँ। यहद आप अपनी साधना में हनयहमत और गम्भीर िोंगे, तो अवश्य िी आपको सफलता हमलेगी।

अध्याय २

धारणा का अभ्यास

१. अवधान

आपके भीतर धारणा के प्रहत अच्छी रुहच िोनी चाहिए। मात्र तभी आपका समूपूणथ अवधान उस हवषय की ओर हनहदथष्ट िोगा, हिस पर आप धारणा करना चािते िैं। िब तक अभ्यासी िारा प्रिंसनीय स्तर की रुहच तथा अवधान निीं ंप्रदहिथत हकया िायेगा, तब तक हकसी प्रकार की सच्ची धारणा निीं ंिो सकती। इसहलए इन दोनों ंबिों ंका क्या अथथ िै, आपको यि िानना आवश्यक िै।

अवधान मन को द्धथथर करने का प्रयास िै। यि चुने हुए हवषय पर चेतना को केद्धित करना िै। अवधान के िारा आप अपनी मानहसक क्षमताओं ंतथा योग्यताओं ंका हवकास कर सकते िैं। ििााँ अवधान िोगा, विााँ

धारणा भी िोगी। अवधान का अिथन धीरे-धीरे करना चाहिए। यि कोई हविेष हवहध निीं ंि। यि इसके एक पिलू में समूपूणथ मानहसक हक्या हवहध िै।

देखने में सदैव अवधान सद्धम्महलत िै। देखना अथाथत् अवधान करना। अवधान के िारा आपको हवषयों ं का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त िोता िै। हिस हवषय की ओर अवधान हनहदथष्ट िोता िै, उसी के ऊपर समूपूणथ ऊिाथ केद्धित िोती िै और आपको उसकी पूणथ और समूपूणथ सूचना प्राप्त िोती िै। अवधान में मन की हबखरी हुई समस्त हकरणें एकहत्रत िोती िै। अवधान में प्रयास अथवा संघषथ िोता िै। अवधान के िारा हकसी भी वसुतु का गिन प्रभाव पिता ै। यहद आपका अवधान अच्छा िै, तो आप िाथ में हलये गये कायथ को बहुत अच्छी तरि से कर सकेंगे। एक अवधान सम्पन्न व्यद्धक् की स्मरण िद्धक् बहुत अच्छी िोती िै। वि बहुत िी िागरूक और सावधान िोता िै। वि नम्र और सतकथ िोता िै।

अवधान धारणा में बहुत ब्रिी भूहमका हनभाता िै। यि संकल्प का आधार िै। िब अन्तरावलोकन के उद्देश्य से इसे अन्तर िगत् की ओर उहचत प्रकार से हनदेहित हकया िाता िै, तो यि मन को हवश्लेहषत करता िै और आपके हलए अनेक चौकाने बाले तथ्यों ंको प्रकाहित करता िै।

अवधान चेतना का केीकरण िै। अवधान धारणा में एक सिग भूहमका हनभाता िै। यि प्रहिहक्षत संकल्प का एक प्रतीक िै। यि दृढ़ मानहसकता के व्यद्धक्यों ंमें पाया िाता िै। यि एक दुलथभ योग्यता िै। ब्रह्मचयथ इस िद्धक् का अद्भुत ढंग से हवकास करता िै। वि योगी हिसके पास यि गुण िोता िै, वि अपने मन को हकसी भी अरुहचकर हवषय पर भी बहुत देर तक एकाग्र कर सकता िै। मन हिस हवषय को पसन्द करता िो, उस पर इसे एकाग्र करना सरल िै। दृढ़ अभ्यास के िारा अवधान का अिथन और हवकास सिव िै। सभी मिान् व्यद्धक् अवधान के िारा िी ऊपर उिे।

आप हिस समय िो कायथ कर रिे िों, ं अपना पूरा अवधान उसी कायथ में लगायें। उन अरुहचकर कायों में अपना अवधान लगायें, हिनको करने में आपको उनकी अहप्रयता के कारण संकोच िोता था। अरुहचकर हवषयों ं तथा हवचारों ंमें रुहच लें। उन्हें अपने मन के सामने रखें। धीरे-धीरे रुहच प्रकट िोगी। अनेक मानहसक दुबथलताएँ नष्ट िो िायेंगी। मन दृढ़ और दृढ़तर िोता िायेगा।

वि बल हिसके िारा कोई भी वसुतु मन पर आघात करती िै, उस स्तर पर हनभथर करता िै हिस स्तर का अवधान उस पर िाला िा रिा िै। स्मरण की मिान् कला अवधान िै। अकमथण्य व्यद्धक्यों ंकी स्मरण िद्धक् दुबथल िोती िै।

मानव-मन के पास एक समय में एक िी हवषय पर ध्यान देने की िद्धक् िै, िालाँहक यि अत्यन्त िीघ्रता से इतनी अद्भुत गहत से एक हवषय से दूसरे हवषय पर िा सकता िै हक वास्तव में कुछ ने देखा हक यि एक समय में कई बातों ंको ग्रिण कर सकता िै। लेहकन पहश्चम तथा पूवथ के कुछ श्रेष्ठ दािथहनकों ंऔर मनीहषयों ंने पाया हक एक हवचार वाला हसिान्त अहधक सिी िै। यि व्यद्धक्यों ंके अनुभव से भी सिमत िै।

यहद आप मानहसक कायों अथवा गहतहवहधयों ंका सावधानीपूवथक अन्वेषण करें, हकसी एक हवहध को अवधान निीं ंकिा िा सकता िै। अवधान को एक अलग कायथ की भाँहत अलग करना सिव िै। आप हकसी बात को ग्रिण करते िैं, इसहलए उसके प्रहत चैतन्य रिते िैं।

चेतना की प्रत्येक द्धथथहत से अवधान संयुक् िै और यि चेतना के प्रत्येक क्षेत्र में उपद्धथथत िै। एक सिग हवद्याथी आध्याद्धिक पथ में शुरुहतयों ंका प्रभाविाली ढंग से श्रवण कर सकता िै। सेना का अहधकारी किता िै

सावधान! और सैहनक अपनी बन्दूक ले कर अपने ि तुरुओं ं पर आक्मण ि तु तैयार ि ो ि ाता ि ै। मात्र एक सतकथ सैहनक ि ी अपना हनिाना लगा सकता ि ै। अवधान के हबना कोई व्यद्धक् भौहतक अथवा आध्याद्धिक उद्देश्य में
सफलता प्राप्त निीं ंकर सकता ि ै।
ऐसे कई योगी ि ैं ि ो ओि या दस अथवा सौ कायथ एक साथ कर सकते ि ैं। यि कोई आश्चयथ निीं ंि ै।
इसका समूपूणथ रिस् इस बात में सहन्नहित ि ै हक उन्ोंनें अपने अवधान का प्रिंसनीय स्तर तक हवकास कर हलया ि ै। ि गत् के सभी मिान् व्यद्धक्यों ंमें यि योग्यता हवहभन्न स्तर तक हवकहसत ि ोती ि ै।

अवधान दो प्रकार का ि ोता ि ै—बाह्य अवधान और अन्तर अवधान। ि ब अवधान बाह्य हवषय की ओर हनहदथष्ट ि ोता ि ै, तो इसे बाह्य अवधान किते ि ैं। ि ब इसे मन के भीतर मानहसक हवचारों ंऔर हवषयों ंपर हनदेहित हकया ि ाता ि ै, तो यि अन्तर अवधान किलाता ि ै।

अवधान अन्य दो प्रकार का भी ि ोता ि ै। ऐद्धच्छक अवधान और अनैद्धच्छक अवधान। ि ब संकल्प करके प्रयास ि ारा अवधान कुछ बाह्य हवषयों ंकी ओर हनहदथष्ट हकया ि ाता ि ै, तो यि ऐद्धच्छक अवधान किलाता ि ै। ि ब आप इसकी अथवा उसकी ओर ध्यान देने की इच्छा व्यक् करते ि ैं, तो यि ऐद्धच्छक अवधान किलाता ि ै। इसमें मनुष्य समझता ि ै हक वि क्यों ंदेखता ि ै तथा इसमें कुछ हनहश्चत लक्ष्य या उद्देश्य सद्धम्महलत ि ोता ि ै। ऐद्धच्छक अवधान ि ेतु प्रयत्न, संकल्प, हनणथय तथा थोिा मानहसक प्रहिक्षण आवश्यक ि ै। अभ्यास तथा अध्यवसाय ि ारा इसमें वृद्धि की ि ा सकती ि ै। अवधान के अभ्यास से प्राप्त ि ोने वाले लाभ अगण्य ि ैं। अनैद्धच्छक अवधान अत्यन्त सामान्य ि ै। इस ि ेतु हकसी अभ्यास की आवश्यकता निीं ंि ै। इसमें इच्छा का कोई प्रयत्न निीं ंि ोता, यि हवषय का सौन्दयथ अथवा आकषथण देख कर प्रेररत ि ोता ि ै। इस अवधान में व्यद्धक् हबना यि ि ाने हक क्यों ंऔर हकसी हनदि के अनुभव के हबना देखते ि ैं। छोटे बच्चों ंमें अनैद्धच्छक अवधान की ि द्धक् बिे लोगों ंकी तुलना में बहुत अहधक ि ोती ि ै।

यहद एक व्यद्धक् का ध्यान निीं ंि ै, तो वि एकाग्र निीं ंि ोता। यहद वि हकसी बात पर ध्यान देता ि ै, तो ऐसा कि ा ाता ि ै हक वि एकाग्र ि ै। उद्देश्य, आिा, अपेक्षा, कामना, हवश्वास, आकांक्षा, ज्ञान, लक्ष्य तथा आवश्यकताएँ अवधान ि ेतु हनणाथयक ि ोती ि ैं। आपको सावधानीपूवथक अवधान के स्तर, अवहध, सीमा, रूपों, ं उतार-चढ़ाव तथा हवचलनों ंको देखना चाहिए।

यहद कोई हवषय अत्यहधक सुखदायक ि ै, तो विाँ गिन अवधान ि ोता ि ै। आपको रुहच उत्पन्न करनी ि ोगी। तभी हवषय पर अवधान ि ोगा। यहद अवधान कम ि ो ि ाये, तो अपना अवधान हकसी अन्य सुखकर हवषय पर ले ि ायें। धैयथपूवथक प्रहिक्षण के ि ारा आप रुहच उत्पन्न करके मन को हकसी अरुहचपूणथ हवषय की ओर भी हनहदथष्ट कर सकते ि ैं। तभी आपका संकल्प दृढ़ ि ोगा।

यहद आप ध्यान से देखें, तो आप देखेंगे हक आपका ध्यान हभन्न-हभन्न समय पर हभन्न-हभन्न हवषय पर ि ाता ि ै। यि कभी एक हवषय पर ि ोता ि ै, कभी दूसरे पर। ि ब भौहतक द्धथथहतयाँ द्धथथर ि ोती ि ैं, तो इसे अवधान का हवचलनीकरण किते ि ैं। अवधान पररवहतथत ि ो रि ा ि ै। हवषय स्वयं पररवहतथत ि ोते रिते ि ैं; लेहकन इनका अवधान करने वाले व्यद्धक् में कोई पररवतथन निीं ंि ोता। ऐसा इसहलए ि ोता ि ै, क्योंहक मन को अहधक लम्बे समय तक अवधान करने ि ेतु प्रहिक्षण निीं ंहदया गया ि ै। यि एकरसता से ऊब ि ाता ि ै और हकसी सुखकर हवषय की ओर भागना चािता ि ै। आप कि सकते ि ै हक मैं एक ि ी बात पर ध्यान दे सकता हूँ। लेहकन आप कुछ समय बाद देखेंगे हक ि ालाँहक आप बहुत अहधक प्रयत्न कर रिे ि ैं, लेहकन हफर भी यि अचानक हकसी अन्य हवषय को देखने लगता ि ै। यि अवधान का हवचलन ि ै।

रुहच अवधान में वृद्धि करती िै। मन को हकसी अरुहचकर हवषय पर लगाना कहिन िै। िब कोई व्याख्याता पढ़ाता िै और हवषय अव्याविाररक और ताद्धत्त्वक िै, तो कई लोग चुपचाप कक्ष को छोड़ कर चले िाते िैं; क्योंहक वे उस हवषय को निीं ग्रिण कर पाते िो रुहचकर निीं िै। लेहकन विी व्याख्याता यहद गाना गाता िै और अच्छी किानी सुनाता िै, तो सभी लोग उसकी बात बड़ी रुहच के साथ सुनते िैं। विाँ पूणथ िाद्धन्त िोती िै। व्याख्याताओं को सुनने वालों की रुहच का ज्ञान िोना चाहिए। उन्ें बात करने में बल तथा उदािरणों का प्रयोग करना चाहिए। उन्ें देखना चाहिए हक श्रोता गण दत्त-हचत्त िैं अथवा निीं। उन्ें हवषय को थोड़ा बदलना चाहिए और कुछ नयी किाहनयाँ सुनानी चाहिए और अनुकूल उदािरण लाना चाहिए। उन्ें श्रोताओं की आँखों में सीधे देखना चाहिए। यहद कोई सफल व्याख्याता बनना चािता िै और श्रोताओं को एकाग्र बनाना चािता िै, तो उसे कई बातें िाननी आवश्यक िैं।

नेपोहलयन, ग्लैडस्टोन, अिुथन तथा ज्ञानदेव - सभी में अद्भुत एकाग्रता की िद्धक् थी। वे अपने मन को हकसी भी हवषय पर एकाग्र कर सकते थे। सभी वैज्ञाहनकों तथा दाथहनकों में भी प्रिंसनीय स्तर का अवधान िोता िै। उन्ोंने धैयथपूवथक हनयहमत और क्रमबि अभ्यास िारा इसे अहिथत हकया िै। एक न्यायाधीि एवं सिथन को उनके व्यवसाय में मात्र तभी अत्यहधक सफलता प्राप्त िोगी, िब हक उनमें अवधान की िद्धक् उच्च स्तर की िो।

यहद आप कोई भी कायथ करें, तो उसमें लीन िो िायें। स्वयं को भूल िाओ को िुबा दें। मात्र कायथ में िी ध्यान दें। सभी अन्य हवचारों को रोक दें। िब आप एक कायथ करें, तो अन्य हकसी कायथ के बारे में हवचार न करें। िब आप एक पुस्तक पढ़ रिे िों, तो अन्य हकसी पुस्तक के बारे में हवचार न करें। अपने मन को उस तीर बनाने वाले की भाँहत विाँ लगायें, हिसे अपने चारों ओर की हकसी बात का ध्यान िी निीं था। प्रहसि वैज्ञाहनक अपने प्रयोगों में तथा िोधों में इतने व्यस्त और एकाग्र रिते िैं हक उन्ें दो हदन तक भोिन लेने का भी ध्यान निीं रिता िै। एक बार की बात िै। एक वैज्ञाहनक अपने कायथ में बहुत व्यस्त था। उसकी पत्नी िो हक हकसी अन्य िगर में रिती थी, उसके ऊपर कोई संकट आ गया। वि दौड़ती हुई प्रयोगिाला में आयी, उसकी आँखों में आँसू थे। बड़े आश्चयथ की बात हुई! वि वैज्ञाहनक थोड़ा भी हवचहलत निीं हुआ। वि अपने कायथ में इतना तल्लीन था हक वि यि भी भूल गया हक वि उसकी अपनी पत्नी िै। उसने किा मैम आप थोड़ी देर तक और रोयें। मुझे आपके आँसुओं का हवश्लेषण कर लेने दें।

एक बार एक सम्भ्रान्त व्यद्धक् ने श्री इिाक नूयूटन को राहत्र भोिन के हलए बुलाया। नूयूटन तैयार िो कर अपने मेिबान के घर गये और उसके िॉल में बैि गये। वि व्यद्धक् नूयूटन के बारे में सब कुछ भूल गया, उसने अपना राहत्र का भोिन हकया और सो गया। नूयूटन तो हवज्ञान के हकसी प्रयोग के बारे में हवचार के बारे में सोचते हुए इतना तल्लीन थे हक उन्ें इस राहत्र-भोिन के बारे में ध्यान िी न रिा। वे अपनी कुसी पर एक मूहतथवत् बैिे रिे। अगली सुबि मेिबान ने नूयूटन को अपने मेिमानखाने में देखा, तो उसे ध्यान आया हक उसने नूयूटन को राहत्र भोिन पर आमद्धित हकया था। उसे अपने भुलक्कड़पने पर दुःख हुआ और उसने नूयूटन से अत्यन्त दुःखी स्वर में क्षमा माँगी। नूयूटन की एकाग्रता की िद्धक् हकतनी अद्भुत थी! सभी मेधावी लोगों में यि िद्धक् अनन्त स्तर तक िोती िै।

प्रोफेसर िेम्स के अनुसार िम चीिों की ओर इसहलए ध्यान देते िैं, क्योंहक वे बड़ी रुहचकर िोती िैं। लेहकन प्रोफेसर हपल्सबेरी की यि धारणा िै हक चीिें इसहलए रुहचकर लगती िैं, क्योंहक िम उन पर इसहलए ध्यान देते िैं, क्योंहक िम उन पर ध्यान देना पसन्द करते िैं। िब वे रुहचकर निीं िोतीं, तो िम उन पर ध्यान निीं देते।

हनरन्तर अभ्यास तथा एकाग्रता के नये-नये प्रयत्नों ◌ंके ◌िारा ◌िब आप उसके स्वामी बन ◌िाते ◌िैं तथा उसके अथथ और उसके पररणामों ◌ंके बारे में ◌िानने लगते ◌िैं, तो कोई भी हवषय ◌िो हक प्रारि में ◌िुष्क तथा अरुहचकर लगता ◌ीे, विी बाद में रुहचपूणथ लगने लगता ◌िै। उस हवषय पर आपके अवधान की धारणा ◌िद्धक् दृढ़ ◌िो ◌िायेगी।

बि आपके ऊपर कोई भी दुभाथग्य आ प़िता ◌िै अथवा आपको असफलता के कारणों ◌ंकी खिो ◌िेतु पुरानी हकसी बात का स्मरण करना ◌िोता ◌िै, तो आपके मन पर इसका इतना अहधक प्रभाव रिता ◌िै हक आप हकसी भी तरि से इसके बारे में हवचार करने से रुक निीं ◌ंपाते। एक लेख हलखना ◌िै अथवा एक पुस्तक पूरी ◌िोने वाली ◌िै, तो काम चालू रिता ◌िै, चािे आपकी नीदं का नुकसान ◌िो, हफर भी आप स्वयं को इससे अलग करने में असमथथ रिते ◌िैं। अवधान स्वैद्धच्छक रूप से चेतना के समूपूणथ क्षेत्र पर पूणथ आहधपत्य कर लेता ◌िै।

यहद आपके पास धारणा की अच्छी ◌िद्धक् ◌िो, तो कोई भी बात ◌िो मन ग्रिण करता ◌िै, वि गिरा प्रभाव ◌ालिती ◌िै। एक अवधान सम्पन्न व्यद्धक् ◌िी मात्र अपनी संकल्प ◌िद्धक् का हवकास कर सकता ◌िै। अवधान, प्रयास तथा रुहच का हमश्रण आश्चयथिनक कायथ कर सकता ◌िै। इसमें कोई सन्देि निीं ◌ि◌ै। एक साधारण बुद्धि सम्पन्न व्यद्धक् हिसका अवधान अत्यहधक हवकहसत ◌िो, वि उन उच्च बुद्धि सम्पन्न व्यद्धक्यों ◌ंकी तुलना में अहधक कायथ कर सकता ◌िै, हिनकी एकाग्रता की ◌िद्धक् कम हवकहसत ◌िै। हकसी भी कायथ में असफलता का मूल कारण ◌िै अवधान की कमी। यहद एक समय में एक ◌िी कायथ पर ध्यान हदया ◌िाये, तो आपको उस हवषय का तथा उसके हवहभन्न रूपों ◌ंका पूणथ ज्ञान प्राप्त ◌िोगा। संसार के सामान्य अप्रहिहक्षत व्यद्धक् सामान्यतया एक समय में कई बातों ◌ं को ग्रिण करते ◌िैं। वे अपनी मानहसक कायथिाला के ◌िार के भीतर कई चीिों ◌ंको प्रवेि करने देते ◌िैं और यिी कारण ◌िै हक उनका मन धुंधला अथवा महलन ◌िोता ◌िै। उनमें हवचारों ◌ंकी स्पष्टता निीं ◌ं◌िोती ◌िै। वे हवश्लेषण और संश्लेषण निीं ◌ंकर सकते। वे भ्रहमत रिते ◌िैं। वे अपने हवचारों ◌ंको स्पष्ट रूप से अहभव्यक् निीं ◌ंकर सकते ◌िैं। ◌िब हक एक संयहमत व्यद्धक् हकसी भी हवषय पर हितनी देर तक चािे ध्यान दे सकता ◌िै। वि हकसी भी एक हवषय अथवा वस्तु के बारे में पूणथ एवं हवस्तृत ◌िानकारी प्राप्त कर सकता ◌िै, तत्पश्चात् वि हकसी अन्य हवषय को कर सकता ◌िै। अवधान हकसी भी योगी की मित्त्वपूणथ योग्यता ◌िै।

आप एक ◌िी समय में दो हवहभन्न हवषयों ◌ंपर ध्यान निीं ◌ंदे सकते ◌िैं। मन एक समय में दो हवषयों ◌ंपर ध्यान निीं ◌ंदे सकता ◌िै। चूँहक यि इतनी अद्‌भुत गहत से आगे-पीछे ◌िाता ◌िै हक आपको लगता ◌िै हक मन एक ◌िी समय में कई हवषयों ◌ंपर ध्यान दे सकता ◌िै। आप एक समय में मात्र देख अथवा सुन सकते ◌िैं। आप एक ◌िी समय में देख और सुन निीं ◌ंसकते। लेहकन यि हनयम हवकहसत योगी के ऊपर लागू निीं ◌ं◌िोता। एक उच्च योगी एक ◌िी समय में कई कायथ कर सकता ◌िै; क्योंहक उसका संकल्प दैवी संकल्प ◌िो हक सवथिद्धक्मान् ◌िै, उससे पृथक् निीं ◌ंरिता।

२. धारणा का अभ्यास

मन को ◌िरीर के भीतर अथवा बािर हकसी हवषय पर केद्धित करें। कुछ देर विीं ◌ंद्धथथर रिें। यि धारणा ◌ीे। आपको इसका हनत्य अभ्यास करना चाहिए।

सबसे पिले उत्तम चररत्र के अभ्यास ◌िारा मन को ◌िुि कीहिए, तत्पश्चात् धारणा का अभ्यास प्रारि कीहिए। मन की ◌िुिता के हबना धारणा के अभ्यास से कोई लाभ प्राप्त निीं ◌ं◌िोगा। कुछ ऐसे ताद्धिक ◌िैं, हिनकी धारणा तो अच्छी ◌िोती ◌िै, हकन्तु उनका चररत्र अच्छा निीं ◌ं◌िोता। यिी कारण ◌िै हक उनका आध्याद्धिक ◌िीवन में हकंहचत् भी हवकास निीं ◌ं◌िोता।

हिसका आसन द्धथथर िै तथा हिसने श्वास पर हनयिण िारा अपनी नाहियों ंतथा किोों ंको िुि कर हलया िै, वि सरलता से धारणा कर लेता िै। यहद आप सभी हवचलनों ंको िटा दें, तो आपकी धारणा प्रबल िोगी। एक सच्चा ब्रह्मचारी हिसने वीयथ का संरक्षण हकया िै, उसकी धारणा अद्भुत िोती िै।

कुछ अधैयथवान् साधक हबना हकसी नैहतक प्रहिक्षण के सीधे धारणा का अभ्यास करने लगते िैं। यि भयंकर भूल िै। नैहतक पूणथता सवाथहधक मित्त्वपूणथ िै।

आप आध्याद्धिक ऊिाथ के सातों ंकेंिों ंमें से हकसी एक पर धारणा कर सकते िैं। अवधान धारणा में बिी िी मित्त्वपूणथ भूहमका हनभाता िै। हिसने अवधान की िद्धक् का हवकास कर हलया िै, उसकी धारणा अच्छी िोती िै। वि व्यद्धक् िो वासनाओं ंएवं काल्पहनक कामनाओं ंसे पूणथ िै, वि हकसी भी हवषय अथवा वस्तु पर मुद्धिल से एक सेकेंि तक िी धारणा कर सकता िै। उसका मन एक बूढ़े बन्दर की भााँहत कूदता रिता िै।

वि हिसने प्रत्यािार (इद्धियों ंको हवषयों ंसे वापस खींचना) प्राप्त कर हलया िै, उसकी धारणा अच्छी िोती िै। आपको आध्याद्धिक पथ में एक-एक कदम, एक-एक अवथथा करके आगे बढ़ना िोगा। अभ्यास प्रारि करने के हलए उत्तम चररत्र, आसनों,ं प्राणायाम और प्रत्यािार की नींव िालें। तभी धारणा और ध्यान का भव्य भवन सफलतापूवथक खिा िोगा।

आपको धारणा के हवषय को उसकी अनुपद्धथथहत में भी देखने की क्षमता िोनी चाहिए। इसका मानहसक हचत्र एक क्षण में िी आपके सामने आ िाना चाहिए। यहद आपकी धारणा िोगी, तो आप यि कायथ हबना हकसी कहिनाई के कर सकेंगे। अभ्यास के प्रारि में आप घिी की हटक-हटक या मोमबत्ती की लौ अथवा अन्य हकसी भी सुखकर हवषय पर िो मन को अच्छा लगे, धारणा कर सकते िैं। यि थथूल धारणा िै।

मन को हवश्राम लेने के थथान के हबना धारणा सिव िी निीं।ं प्रारि में मन हकसी भी उस हवषय पर एकाग्र हकया िा सकता िै, िो सुखकर िो। इसे प्रारि में हकसी भी ऐसे हवषय पर एकाग्र करना सिव निीं,ं हिसे मन पसन्द न करता िो। पद्मासन में बैि िायें। दृहष्ट को नाहसका के अग्र भाग पर हटकायें। इसे नाहसकाग्र दृहष्ट किते िैं। हकसी प्रकार का हिंसािक प्रयास न करें। नाहसका के अग्र भाग पर िसिता से देखते रिें। प्रारि में मात्र एक हमनट तक अभ्यास करें। धीरे-धीरे इस समय को आधा घण्ा अथवा इससे अहधक बढ़ायें। यि अभ्यास मन को द्धथथर करता िै। यि धारणा–द्धक् का हवकास करता िै। िब आप पैदल चलते िैं, तो भी इस अभ्यास को कर सकते िैं। पद्मासन में बैि िायें और मन को दोनों ंभौिों ंके बीच में एकाग्र करने का प्रयत्न करें। इसे आधा हमनट तक िसि रूप से करें। हफर इसका समय िनैः–नैः आधा घण्ा अथवा और अहधक बढ़ायें। अभ्यास में तहनक भी हिंसािकता निीं ंिोनी चाहिए। यि अभ्यास मन का हवचलन दूर करता िै और धारणा का हवकास करता िै। इसे भ्रूमध्य-दृहष्ट किते िैं। आप अपनी रुहच, स्वभाव एवं क्षमता के अनुसार नाहसकाग्र-दृहष्ट अथवा भ्रूमध्य-दृहष्ट का चुनाव कर सैकते िैं।

यहद आप अपनी धारणा–द्धक् में वृद्धि करना चािते िैं, तो आपको अपनी सांसाररक गहतहवहधयााँ कम करनी िोंगी। आपको प्रहतहदन दो घण्े अथवा अहधक देर तक मौन का पालन करना िोगा।

तब तक धारणा का अभ्यास करें, िब तक मन धारणा के हवषय पर द्धथथर न िो िाये। िब मन धारणा के हवषय से भागे, इसे पुनः वापस ले आयें।

िब धारणा गिन और प्रबल िोगी, अन्य इद्धियााँ कायथ निीं ंकर सकेंगी। िो हनत्य तीन घण्े तक धारणा का अभ्यास करता िै, उसके पास अद्भुत हसद्धियााँ िोती िैं। उसके पास दृढ़ संकल्प–द्धक् िोती िै।

३. िीवन के प्रत्येक क्षेत्र में धारणा

धारणा आध्याद्धिक पथ के प्रारद्धिक अभ्याहसयों ंके हलए अत्यन्त मित्त्वपूणथ योग्यता िै। धारणा आध्याद्धिक पथ में िी निीं, ं वरन् िीवन के प्रत्येक क्षेत्र में आवश्यक िै। धारणा के हबना मनुष्य िीवन में असफल रिता िै।

आध्याद्धिक अथथ में धारणा का अथथ िै-हचत्त की एकाग्रता अथाथत् हकसी इष्टदेवता अथवा देवी के ऊपर मन को द्धथथर करना। धारणा की प्राद्धप्त के हलए आपको संसार के सभी हनरथथक हवचारों ंको दूर िटाना िोगा। आपको सांसाररक प्रवृहत्त की सभी आधारभूत कामनाओं ंसे पूणथतः मुक् िोना िोगा। आपको उनके थथान पर दैवी हवचारों ंको प्रहतथथाहपत करना िोगा।

धारणा के बाद ध्यान आता िै। ध्यान के बाद समाहध आती िै। हनहवथकल्प समाहध िो सभी प्रकार के िैत हवचारों ंसे मुक् िोती िै, उसके पश्चात् िीवनुमुक् द्धथथहत आती िै। िीवनुमुक् द्धथथहत िन्म-मृतुयु के चक् से मुद्धक् की ओर प्रेररत करती िै। इसहलए िो साधक आध्याद्धिक पथ का अवलम्बन करना चािते िों, ं उनके हलए धारणा सवथप्रथम आवश्यकता िै।

प्रत्येक छोटे से कायथ िेतु धारणा एवं समूपूणथ हृदय से एकाग्रता की माँग िोती िै। यहद आप हकसी सुई के छेद में धागा िालना चािते िैं, तो आपको धागे से हनकले हुए सभी छोटे-छोटे तनुतुओं ंको िटा कर इसे एक तनुतु बनाना पड़ेगा और तब भी सावधानीपूवथक द्धथथर हचत्त हवचार से धागे को छेद में िालना िोगा।

िब आप हकसी पिाड़ पर चढ़ना चािते िैं अथवा ढाल पर उतरना चािते िैं, तो आपको बिुत िी सावधान रिना चाहिए अन्यथा आप हफसल िायेंगे और गिरी खाई में हगर िायेंगे। यहद आप साइहकल पर सवारी करते समय अपने हमत्र से बातें कर रिे िैं, तो कोई कार आपको पीछे से धक्का मार सकती िै। यहद आपका ध्यान सड़क पर चलते समय निीं ंिोगा, तो आप हकसी पत्थर से टकरा िायेंगे और हगर पड़ेंगे। एक असावधान नाई अपने ग्राहक की नाक काट देगा। एक असावधान धोबी अपने माहलक के कपड़े िला देगा। ध्यान के न िोने पर एक सुस्त हिज्ञासु अपना हसर दीवार में मार देगा और भूहम पर चारों ंखाने हचत्त हगर पड़ेगा। इसहलए आपको अवधान का हवकास करना चाहिए। अवधान धारणा की ओर ले िाता िै।

अपने मन को िाथ में हलये गये कायथ पर लगायें। अपना समूपूणथ हृदय और आिा कायथ पर लगायें। चािे यि केले का हछलका छीलने अथवा नीबू हनचोड़ने िैसा साधारण कायथ िी क्यों ंन िो। हकसी भी कायथ को बेतरतीब ढंग से न करें। कभी भी िल्दबािी में भोिन न करें। अपने सभी कामों ंमें शान्त और धैयथवान् रिें। कभी भी हकसी कायथ में िल्दबािी न करें। शाद्धन्त तथा एकाग्रता के हबना कोई भी कायथ सफलतापूवथक सम्पन्न निीं ंिोता। हिन्होंने सफलता प्राप्त की और मिान् बने, उन सभी में यि गुण अहनवायथ रूप से उपद्धथथत था।

यहद आप अपने सभी कायथ पूणथ अवधान और एकाग्रता के साथ करेंगे, तो आप अपने प्रत्येक प्रयास में सफल िोंगे। िब आप प्राथथना एवं ध्यान िेतु बैठें, तो कभी भी अपने ऑहफस के काम के बारे में न सोचें। िब आप ऑहफस में काम कर रिे िों, ं तो अपने बच्चे के बारे में िो घर पर बीमार िै अथवा घर के हकसी अन्य कायों के बारे में हवचार न करें। िब आप स्नान करें, तो खेल के बारे में हवचार न करें। िब आप भोिन करें, तो ऑहफस में िो कायथ शेष िै, उसके बारे में हवचार न करें। आपको स्वयं को िाथ में हलये गये कायथ को पूणथ एकाग्रता से करने का प्रहशक्षण देना िोगा। आप सरलतापूवथक अपनी स्मरण शद्धक् तथा संकल्प शद्धक् का हवकास कर सकते िैं। धारणा हविय के िार को खोलने की चाबी िै। यहद एक साधारण व्यद्धक् हकसी काम को करने में एक घण्

लगाता िै, तो अच्छी धारणा वाला व्यद्धक् उसी काम को पिले वाले की तुलना में अहधक कुिलता से और आधे घण्ें में िी पूरा कर लेगा। आप इसके (धारणा के अभ्यास) िारा मिान् बन िायेंगे ।

आपको मन के हिहथलीकरण की हवद्या का ज्ञान िोना चाहिए। आपको मन से अन्य हवचारों ंको बािर हनकालने की हवहध का ज्ञान िोना चाहिए। आपको इस समय मात्र हवश्राम के बारे में िी सोचना चाहिए। आपको स्वयं को मृत समझना चाहिए। ईश्वर के नाम का िप कीहिए और उनके गुणों ंके आनन्द स्वरूप का हवचार कीहिए। आपको हनिा के समय स्वप्न निीं ंआना चाहिए। तब आपको अच्छी नीदं आयेगी और आप अत्यन्त सरलता से तािा िो िायेंगे। यहद आप दो घण्े भी सो लेंगे, तो भी आप तािा अनुभव करेंगे।

४. धारणा के योग का आश्रय थथल

यि किना ब़िा िी कहिन िै हक किााँ से धारणा समाप्त िोती िै और किााँ से ध्यान प्रारि िोता िै। ध्यान धारणा का अनुकरण करता िै। सवथप्रथम यम-हनयम के अभ्यास िारा मन को िुि कीहिए। तत्पश्चात् धारणा का अभ्यास प्रारि कीहिए। हबना िुिता के धारणा हनरथथक िै।

मन की द्धथथरता धारणा िै। यहद आप हवचलनों ंके सभी कारणों ंका उन्मूलन कर दें, तो आपकी धारणा-द्धिक् में वृद्धि िो िायेगी। एक सच्चा ब्रह्मचारी हिसने अपने वीयथ का संरक्षण हकया िै, उसकी धारणा िद्धक्िाली िोगी। धारणा में अवधान मित्त्वपूणथ भूहमका हनभाता िै। हिसने अवधान की िद्धक् का हवकास कर हलया िै, उसकी धारणा अच्छी िोती िै। आपको धारणा के हवषय को उसकी अनुपद्धथथहत में भी स्पष्ट रूप से देख सकना चाहिए। एक िी क्षण में उसका मानहसक हचत्र आपके सामने आ िाना चाहिए। यहद आपको धारणा का अच्छा अभ्यास िो, तो आप इसे हबना हकसी कहिनाई के कर सकेंगे। वि हिसने हवहभन्न हवषयों ंसे इद्धियों ंको वापस खीचं कर प्रत्यािार में सफलता प्राप्त कर ली िै, उसकी धारणा अच्छी िोती आपको आध्याद्धिक पथ में चरण दर चरण एक अवथथा से दूसरी अवथथा तक बढ़ना िोगा। अभ्यास प्रारि करने के हलए यम, हनयम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यािार की नींवं िालें। धारणा, ध्यान, समाहध का भव्य भवन तभी सफलतापूवथक ख़िा िोगा।

आसन बहिरंग साधना िै। ध्यान अन्तरंग साधना िै। िब ध्यान और समाहध के साथ तुलना की िाये, तो धारणा भी बहिरंग साधना िै। वि हिसका आसन द्धथथर िै, हिसने प्राणायाम िारा योग-नाह़ियों ंतथा प्राणमय कोि का िुद्धिकरण कर हलया िो, वि सरलतापूवथक धारणा कर सकता िै। आप आन्तररक रूप से आध्याद्धिक ऊिाथ के सातों ंचक्ों ं(मूलाधार, स्वाहधिान, महणपूर चक्, अनाित चक्, हविुि चक्, आज्ञा चक् तथा सिस्रार) में से कोई एक, नाहसकाग्र, हिह्वा की नोंकं अथवा बाह्य रूप से हकसी देवता िैसे िरर, िर, कृष्ण अथवा देवी के हचत्र पर धारणा कर सकते िैं। आप घ़िी की हटक-हटक ध्वहन, मोमबत्ती की लौ, दीवाल पर कोई काला हबन्दु, पेंहसल, गुलाब का फूल अथवा हकसी सुखकर हवषय पर भी धारणा कर सकते िैं। यि थथूल धारणा िै। मन के हवश्राम िेतु हकसी वस्तु के हबना धारणा सिि िी निीं ंिै। मन को हकसी भी सुखकर हवषय िैसे चमेली का फूल, आम, सन्तरा अथवा हप्रय हमत्र पर सरलता से द्धथथर हकया िा सकता िै। प्रारि में मन को हकसी ऐसे हवषय पर एकाग्र करना कहिन िै हिसे यि नापसन्द करता िो िैसे मल, कोबरा, िुरु, कुरूप चेिरा आहद। धारणा का अभ्यास तब तक करें, िब तक हक मन धारणा के हवषय पर अच्छी तरि थथाहपत िो िाये। िब मन धारणा के हवषय से दूर भागे, तो इसे पुनः धारणा के हवषय पर वापस खीचं कर ले आये। गीता में भगवान् कृष्ण किते िैं— "यतो यतो हनश्चरहत मनश्ंचंचलमद्धथथरम् । ततस्ततो हनयम्यैतदािन्येव विं नयेत् ॥" िब–िब घुमन्तु तथा अद्धथथर मन भागे, तब-तब इसे वि में करके आिा के हनयिण में ले कर आयें।

यहद आप अपनी धारणा–िद्धक् में वृद्धि करना चािते िैं, तो आपको अपनी सांसाररक गहतहवहधयााँ कम करनी िोंगी (व्यविार-क्षय)। आपको हनत्य दो घण्े का मौन भी रखना िोगा। एक व्यद्धक् हिसका मन वासनाओं ं

तथा काल्पहनक इच्छाओं ंसे पररपूणथ िै, वि मन को हकसी भी हवषय पर कहिनाई से एक क्षण के हलए िी एकाग्र कर सकेगा। उसका मन एक गुब्बारे की भााँहत कूदता रिता िै। अपनी श्वास का हनयमन तथा हनयिण करें। इद्धियों ंको वि में करें और मन को हकसी सुखकर हवषय पर केद्धित करें। धारणा के हवषय के साथ पहवत्रता तथा ििुता के हवचारों ंको संयुक् करें।

आप भ्रूमध्य (अथवा हत्रकुटी) पर धारणा कर सकते िैं। आप अपने दाहिने कान से सुनायी पिने वाली अनाित ध्वहनयों ंपर धारणा कर सकते िैं। आप ॐ के हचत्र पर धारणा कर सकते िैं। मुरली िाथ में हलये भगवान् कृष्ण, तथा िंख, चक्, गदा और पद्म िाथों ंमें हलये हुए भगवान् हवष्णु का हचत्र धारणा िेतु बहुत अच्छे िैं। आप अपने गुरु अथवा हकसी सन्त के हचत्र पर धारणा कर सकते िैं। वेदान्ती मन को ओि पर एकाग्र करते िैं। यि उनकी धारणा िै।

धारणा अष्टांगयोग अथवा पतंहिल मिहषथ के राियोग की छिवीं ंअवथथा या अंग िै। धारणा में आपके मन की झील में मात्र एक िी वृहत्त या लिर िोगी तथा मन मात्र एक िी हवषय का रूप ग्रिण करेगा। मन के सभी अन्य कायथ रुक िायेंगे। िो व्यद्धक् आधे घण्े या एक घण्े के हलए भी सच्चा ध्यान करता िै, उसके पास अद्भुत हसद्धियााँ िोती िैं। उसकी संकल्प–िद्धक् बिी िी प्रबल िोती िै।

बि ििियोगी अपने मन को षट चक्ों ंपर एकाग्र करते िैं, तो वे अपने मन को उनसे सम्बद्धन्धत अहधिाता देवता िैसे गणेि, ब्रह्मा, हवष्णु, रुि, ईश्वर, सदाहिव पर भी एकाग्र करते िैं। प्राणायाम िारा श्वास को हनयद्धित करके, इद्धियों ंको प्रत्यािार िारा वि में करें, तत्पश्चात् मन को सगुण अथवा हनगुथण ब्रह्म पर केद्धित करें। ििियोग के अनुसार वि योगी िो कुिक के िारा अपनी श्वास को बीस हमनट तक रोक सकता िै, उसकी धारणा बहुत अच्छी िोती िै। प्राणायाम मन को द्धथथर करता िै, मन के हवक्षेप दूर करता िै और धारणा–िद्धक् में वृद्धि करता िै। िो हिह्वा की हनचली हझल्ली को काटने के िारा इसे लम्बी करके, इसे हिह्वा के ऊपर द्धथथत हछि में प्रहवष्ट करा के ऊपर ले िा कर खेचरी मुिा का अभ्यास करता िै, उसकी धारणा अच्छी िोती िै।

िो धारणा का अभ्यास करते िैं, वे िीघ्र हवकास करते िैं। वे हकसी भी कायथ को वैज्ञाहनक रूप से सटीक ढंग से तथा अत्यन्त दक्षतापूवथक कर सकते िैं। िो कायथ अन्य लोग छि घण्े में करते िैं, विी कायथ धारणा सम्पन्न व्यद्धक् आधे घण्े में कर सकता िै।

हिसे अन्य छि घण्े में पढ़ते िैं, उसे िी अच्छी धारणा से सम्पन्न व्यद्धक् आधे घण्े में पढ़ सकता िै। धारणा उमिते हवचारों ंको िान्त करती िै, िुि करती िै, हवचार–िद्धक् को बल प्रदान करती िै तथा हवचारों ंको स्पष्ट करती िै। धारणा भौहतक समृद्धि में भी सिायता करती िै। धारणा सम्पन्न व्यद्धक् अपने कायाथलय अथवा व्यवसाय-गृि में भी अच्छा कायथ करता िै। इसके पूवथ िो भी धुंधला तथा अस्पष्ट था, वि अब स्पष्ट और हनहश्चत िो िाता िै। िो पिले कहिन था, वि अब सरल िो िाता िै और िो पिले िहटल, भ्रहमत करने वाला था, वि अब सरलता से समझ में आने लगता िै। आप धारणा के िारा सब कुछ प्राप्त कर सकते िैं। िो हनत्य धारणा का अभ्यास करता िै, उसके हलए कुछ भी असिव निीं ंिै। िब कोई भूखा िो अथवा हकसी िहटल रोग से पीहित िो, तो उसके हलए धारणा का अभ्यास करना बहुत कहिन िै। िो धारणा का अभ्यास करता िै, उसका स्वास्थ्य अच्छा रिता िै और उसकी मानहसक दृहष्ट अत्यन्त स्पष्ट िोती िै।

एक िान्त कमरे में पद्मासन में बैि िायें। अपनी आाँखें बन्द कर लें। िब आप एक सेब फल पर धारणा करते िैं, तो क्या िोता िै, देखें। आप इसके रंग, आकार, इसके हवहभन्न भागों ंिैसे हछलके, गूदा, बीि आहद के बारे में हवचार करते िैं। आप उन थथानों ंके बारे में हवचार कर सकते िैं, ििााँ से यि आया िोता िै। आप इसके अम्लीय अथवा मधुर स्वाद के बारे में तथा पाचन-ति और रक् पर इसके प्रभावों ंके बारे में हवचार कर सकते िैं।

संयिोन के हसिान्त के अनुसार, हकसी अन्य फल के हवचार भी प्रविे करने का प्रयास करेंगे। मन कुछ अन्य बाह्य हवचारों ंका भी आनन्द लेना चिोगा। यि आश्चयथ भी कर सकता िै। यि हकसी हमत्र से िाम ४ बिे रेलवे से्टिन पर हमलने के बारे में हवचार कर सकता िै। यि एक तौहलया अथवा चाय के हिब्बे अथवा हबद्धस्कट खरीदने के बारे में हवचार कर सकता िै। यि हकसी अनिोनी के बारे में हवचार कर सकता िै, िो हक हपछले हदनों ंघटी िो। आपको हवचारों ंकी एक हनहश्चत रेखा पर हवचार करने का प्रयास करना िै। हवचार की रेखा के बीच कोई अन्तराल निीं ंिोना चाहिए। आपको उन हवचारों ंको भीतर प्रविे निीं ंकरने देना चाहिए, िो हवषय से सम्बद्धन्धत निीं ं। आपको इस हदिा में सफलता प्राद्धप्त िेतु क़िा संघषथ करना िोगा। मन पुरानी लीकों ंकी ओर भागने तथा अपने पुराने िाने-पिचाने रासे्ते पर िाने का पूरा प्रयत्न करेगा। आपका यि प्रयास चढ़ाई चढ़ने िैसा िोगा। िब आपको धारणा में कुछ सफलता हमलेगी, तो आपको आनन्द का अनुभव िोगा। हिस प्रकार गुरुत्वाकषथण का हनयम तथा संयिोन का हनयम आहद भूमण्डल पर कायथ करते िैं, उसी प्रकार हवचारों ंके हनहश्चत हनयम िैसे हनरन्तरता का हनयम आहद मानहसक धरातल अथवा हवचारि–गत् में कायथ करते िैं।

िी धारणा का अभ्यास करते िैं, उन्ें इन हनयमों ंको अच्छी तरि समझना चाहिए। िब मन हकसी हवषय के बारे में सोचता िै, तो यि इसके भागों ंके बारे में, इसके गुणों ंके बारे में भी हवचार करता िै। िब यि इसके कारण के बारे में हवचार करता िै, तो इसके प्रभाव के बारे में भी हवचार करता िै।

यहद आप भगवद्गीता, रामायण अथवा भागवत के ११ वें स्कन्ध को एकाग्रता के साथ कई बार पढ़ें, तो आपको प्रते्येक बार नये हवचार प्राप्त िोंगें। धारणा के िारा आपको सूक्ष्म अन्तदृथहष्ट प्राप्त िोगी, मानहसक चेतना के धरातल पर सूक्ष्म गुप्त अथथ प्रकट िोंगें। आप दािथहनक मित्त्व की आन्तररक गिराइयों ंको समझ सकेंगे। िब आप हकसी हवषय पर धारणा करें, तो मन से संघषथ न करें। िरीर अथवा मन में यहद किीं ंभी तनाव िो, तो उसे िटा दें। हवषय के बारे में हनरन्तर सििता से हवचार करें। मन को इधर-उधर न भागने दें।

यहद आवेग आपको धारणा के समय बाधा िालें, तो उन पर ध्यान न दें। वे िीघ्र चले िायेंगे। यहद आप उन्ें दूर करने का प्रयास करेंगे, तो आप अपनी संकल्प िद्धक् को िीत करेंगे। हनरपेक्ष व्यविार रखें। वेदान्ती इस सूत्र का प्रयोग करते िैं- मैं परवाि निीं ंकरता। बािर िाओ। मैं साक्षी हूँ (सभी मानहसक रूपान्तरों ंका साक्षी)।" आवेगों ंको दूर भगाने के हलए भक् प्राथथना करते िैं और भगवान् के पास से सिायता आती िै।

धारणा में मन को हवहभन्न हवषयों ंथथूल और सूक्ष्म तथा हवहभन्न आकारों ंमध्यम और बिे िेतु प्रहिहक्षत कीहिए। थोि़े समय में धारणा की दृढ़ आदत बन िायेगी। हिस क्षण आप ध्यान िेतु बैंठेंगे, उसी क्षण मन सरलता से तैयार िो िायेगा। िब आप हकसी पुस्तक का अध्ययन करें, तो उसे पूणथ एकाग्रता से पढ़ें। िल्दी–ल्दी पृि उलटने का कोई लाभ निीं ंिै। गीता का एक पृि पढ़ें, उसके बाद पुस्तक को बन्द कर दें। िो आपने पढ़ा िै, उस पर धारणा करें। मिाभारत, उपहनषद् तथा भागवत में उसके समानान्तर वाक्य ढूँढ़ें। इनकी तुलना करें और इनमें अन्तर करें।

एक नवाभ्यासी के हलए धारणा का अभ्यास प्रारम्भ में अरुहचकर और थका देने वाला िोता िै। उसे मन और मद्धस्तष्क में नयी लीकें काटनी प़िती िैं। कुछ समय पश्चात् उसे धारणा में रुहच िो िाती िै। उसे एक नये प्रकार के आनन्द का अनुभव िोता िै। वि आनन्द िै— धारणा का आनन्द। यहद वि एक हदन के हलए भी इस नये प्रकार के आनन्द को निीं ंप्राप्त कर पाता, तो उसे बेचैनी का अनुभव िोता िै।

संसार के दुुःखों ंएवं कष्टों ंसे मुद्धक् प्राप्त करने का एकमात्र उपाय धारणा िै। आपका एकमात्र कतथव्य िै धारणा का अभ्यास करना। आपने इस िरीर को धारणा के अभ्यास तथा इस अभ्यास के िारा आत्मा के साक्षात्कार िेतु धारण हकया िै। दान, रािसूय यज्ञ आहद की यहद धारणा के साथ तुलना की िाये, तो ये उसके सामने कुछ भी निीं ंिैं। ये द्धखलौने मात्र िैं।

वैराग्य, प्रत्यािार और धारणा के अभ्यास से चंचल मन की हबखरी हुई हकरणें धीरे-धीरे एकहत्रत िो िोती िैं। द्धथथर अभ्यास से यि एकाग्रहचत्त िो िाता िै। वि योगी हकतना प्रसन्न और दृढ़ िै, हिसका हचत्त एकाग्र िै। वि पलक झपकने के भीतर िी ढेर सारा काम कर सकता िै।

िो धारणा का अभ्यास कभी करते िैं और कभी बन्द कर देते िैं, उनका मन कभी-कभी िी द्धथथर िोता िै। कभी-कभी मन भ्रमण करने लगता िै और उस समय यि प्रयोग िेतु एकदम हनरुपयोगी िोता िै। आपका मन ऐसा िोना चाहिए हक वि सदैव गिीरतापूवथक आपके आदेिों ंका पालन करे और हकसी भी समय आपके हदये गये आदेिों ंको यथासिव अच्छी तरि पूरा करके लाये। रािायोग का द्धथथर और क्रमबि अभ्यास मन को अत्यन्त आज्ञापालक तथा हवश्वसनीय बनाता िै।

मन की पााँच द्धथथहतयााँ अथवा योग-भूहमकाएँ िैं िैसे हक्षप्त, मूढ़, हवहक्षप्त, एकाग्र, हनरुि। धारणा के धीरे-धीरे एवं पूणथ हनयहमत अभ्यास से चंचल मन की हबखरी हुई हकरणें एकहत्रत िो िाती िैं। यि एकाग्र िो िाता िै और स्वाभाहवक रूप से यि वि में आ िाता िै। यि उहचत हनयिण में आ िाता िै।

यहद साधक िो उपयुक् निीं ंिै उसका अनुकरण करता िै, तो उसकी प्रगहत कहिनाई से तथा अवरुि िोती िै। िो सिी पथ का चुनाव करता िै, उसकी प्रगहत सरलता से िोती िै एवं उसे िीघ्र अन्तदृथहष्ट प्राप्त िोती िै। हिसके पूवथ–न्म के आध्याद्धिक संस्कार निीं ंिै, उसकी प्रगहत कष्टप्रद िोती िै। हिसके आध्याद्धिक संस्कार िैं, उसकी प्रगहत सरलता से िोती िै। हिसका स्वभाव दुष्ट िै और हिसकी हनयिण- क्षमता दुबथल िै, उसकी प्रगहत कष्टप्रद एवं बाहधत िोगी; लेहकन हिसकी संयम की क्षमता अच्छी िै, उसकी प्रगहत िीघ्र िोगी तथा उसे िीघ्र अन्तदृथहष्ट प्राप्त िोगी। िो अज्ञानता से हघरा हुआ िै, उसकी अन्तदृथहष्ट बाहधत िोगी और िो ऐसा निीं ंिोगा, उसे अन्तदृथहष्ट िीघ्र प्राप्त िोगी।

५. धारणा िेतु अभ्यास

- १. अपने हमत्र से कुछ ताि के पत्ते हदखाने के हलए किें। देखने के तुरन्त पश्चात् आपने िो भी पत्ते देखे िैं, उनके बारे में, उनके नाम तथा संख्या, िैसे हुक्म का बादिाि, ईंट का दिला, हचड़ी की बेगम, पान का िोकर आहद बतायें।

- २. हकसी पुस्तक के दो-तीन पृि पहढ़ए, इसके बाद पुस्तक को बन्द कर दें। अब िो आपने पढ़ा िै, उस पर हवचार करें। सभी अन्य हवचारों ंकी उपेक्षा कर दें। सावधानीपूवथक अपने ध्यान को केद्धित करें। मन को संयोिन, वगीकरण, सम्मीकरण एवं तुलना करने दें। आपको अब हवषय का बहुत-सा ज्ञान और सूचना प्राप्त िोगी। असावधानीपूवथक पन्ने उलटने से कोई लाभ निीं ंिै। ऐसे कई हवद्याथी िैं, िो हकसी पुस्तक को कुछ घण्टों ंमें िी पढ़ लेते िैं; लेहकन िब आप उनसे पुस्तक के कुछ मित्त्वपूणथ हबन्दुओं ंके बारे में िानना चािेंगे, तो वे हनरुत्तर िो िायेंगे। यहद आप िाथ में हलये गये हवषय को सावधानीपूवथक पढ़ेंगे, तो आपको स्पष्ट और दृढ़ अनुभव प्राप्त िोंगे। यहद ये अनुभव गिरे और दृढ़ िोंगे, तो आपकी स्मरण िद्धक् अच्छी िोगी ।

- ३. घ्रिी से एक फुट दूर अपने हप्रय ध्यान के आसन में बैि िाइए। घ्रिी की हटक-हटक की ध्वहन पर धारणा करें। िबि–ब मन भागे, बार-बार इस ध्वहन सुनने का प्रयास करें। िरा देद्धखए, मन हकतनी देर तक ध्वहन पर हनरन्तर दृढ़ रिता िै।

- ४. पुनैः अपने हप्रय आसन में बैि िायें। अपनी आाँखें बन्द कर लें। अपने कानों ंको अाँगुहलयों ंसे अथवा मोम या रुई से बन्द कर लें। अनाहूत ध्वहनयों ंको सुनने का प्रयास करें। आपको हवहभन्न प्रकार की ध्वहनयााँ िैसे बााँसुरी, तूफान, िंख, घद्धण्टयों ंकी ध्वहन, मधुमक्खी के हभनहभनाने की ध्वहन आहद सुनायी देगी। सबसे पिले थथूल ध्वहन को सुनने का प्रयास करें। एक िी प्रकार की ध्वहन सुनने का प्रयास करें। यहद मन भागे, तो आप इसे थथूल से सूक्ष्म की ओर अथवा सूक्ष्म से थथूल की ओर थथानान्तररत कर सकते िैं। सामान्यतया आप दाहिने कान से ध्वहन सुन सकेंगे। कभी-कभी आपको बायें कान से ध्वहन सुनायी देगी। लेहकन हकसी एक कान की ध्वहन से हचपके रिने का प्रयास करें। आपको हचत्त की एकाग्रता प्राप्त िोगी। यि मन को पकिने का सरल तरीका िै; क्योंहक मन मधुर ध्वहन के िारा उसी प्रकार मोहित िो िाता िै, हिस प्रकार सपथ सााँपेरे की बीन पर मोहित िो िाता िै।

- ५. अपने सामने िलती हुई मोमबत्ती रखें और इसकी लौ पर धारणा करने का प्रयास करें। िब आप ऐसा करते हुए थक िायें, तो अपनी आाँखें बन्द कर लें और ज्योहत को देखने का प्रयास करें। ऐसा आधे हमनट तक करें और धीरे से इस समय को अपनी रुहच, स्वभाव तथा क्षमता के अनुसार पााँच से दस हमनट तक बढ़ायें। िब आप गिन ध्यान में िोंगे, तो आपको ऋहषयों ंतथा देवताओं ंके दिथन िोंगे।

- ६. लेट कर चिमा पर धारणा करें। िब भी मन भागे, तो इसे बार-बार चिमा की ओर ले कर आयें। यि धारणा भावुक प्रकृहत वाले व्यद्धक्यों ंमें ब्रिी िी उपयोगी िै।

- ७. उपयुथक् प्रकार से आप अपने हसर पर चमक रिे अरबों ंहसतारों ंमें से हकसी एक हसतारे पर धारणा कर सकते िैं।

- ८. आप एक नदी के हकनारे बैि िायें, ििााँ इसकी 'ॐ' की भााँहत ध्वहन सुनायी दे रिी िो। इस ध्वहन पर बि तक आप चािें, धारणा करें। यि अत्यन्त उत्तेिानक और प्रेरक िोती िै।

- ९. खुली िवा में लेट िायें और ऊपर नीले हवसूतृत आकाि पर धारणा करें। आपका मन तत्क्षण उन्नत िो िायेगा। आपका आत्मोत्थान िोगा। नीला आकाि आपको आत्मा की अनन्त प्रकृहत का स्मरण करायेगा।
- १०. एक आरामदायक आसन में बैि िायें और अनेक सद्‌गुणों ंिैसे करुणा, सहिष्णुता आहद में से हकसी एक पर धारणा करें। हितनी देर तक सिंभव िो, इस गुण में लीन िोने का प्रयास करें।

६. कुसी पर धारणा

नवाभ्यासी के हलए धारणा का हवषय प्रारि में ब्रिा िी उबाऊ और थका देने वाला िोता िै। लेहकन यि संसार में सवाथहधक रुहचकर और लाभदायक हवद्या िै। िब कोई धारणा में आगे बढ़ता िै और उसका सच्चा हवकास िोता िै, अथवा िब उसे कुछ लाभ प्राप्त िोते िैं, तो वि अभ्यास निीं ंछोि़ सकता। तब वि धारणा के अभ्यास के हबना एक हदन भी निीं ंरि सकता। यहद वि हकसी हदन अभ्यास निीं ंकर पाता िै, तो वि बेचैन िो िाता िै। धारणा परमानन्द, आन्तररक आध्याद्मिक िद्धक्, सच्चा सन्तोष तथा अनन्त आन्तररक िाद्धन्त प्रदान

करती ि ै। धारणा से प्रचुर ज्ञान, गिन अन्तदृथहष्ट, अन्तैःप्रेरणा तथा ईश्वर से हमलन प्राप्त िोता ि ै। यि तीनों ंलोकों ंमें अद्भुत हवद्या ि ै। मैं इसके लाभों ंका पूणथतया वणथन करने में असमथथ हूाँ।

कुसी पर धारणा का अथथ ि ै—कुसी के हवहभन्न भागों ंके बारे में हवचार करना, उस हविेष लक़्िी के बारे में हवचार करना हिससे यि हनहमथत ि ै— िैसे देवदार, िीम आहद, इसकी कायथ-क्षमता, इसकी मिबूती, इसका मूल्य तथा यि पीि, िाथो आहद को िो आराम प्रदान करती ि ै, उसके स्तर आहद के बारे में हवसूतृत हवचार करना।

इसके भाग अलग हकये िा सकते िैं अथवा निीं, ं यि आधुहनक ढंग से हनहमथत ि ै तथा दीमक से सुरहक्षत िै या निीं, ं इसे सुरहक्षत बनाने के हलए कौन-सी पाहलि या वाहनथि का उपयोग हकया गया ि ै आहद के बारे में हवचार ।िब आप कुसी पर धारणा करेंगे, तो आपके मन में इस प्रकार के हवचार आयेंगे। मन सामान्य रूप से हनरुद्देश्य रूप से िंगली पिु की भााँहत भटकता रिता ि ै। यि एक हवषय के बारे में हवचार करता ि ै और एक िी सेकें ि के भीतर यि उसे छोि़ कर एक बन्दर की तरि दूसरे हवषय की ओर चला िाता ि ै, तत्पश्चात् तीसरे हवषय की ओर चला िाता ि ै और यि क्म इसी प्रकार चलता रिता ि ै। यि एक हबन्दु पर हटका िी निीं ंरि सकता।

िब हवचार एक हनहश्चत लीक में मात्र एक िी हवषय पर िी तैलधारावत् चले, तो यि धारणा ि ै। हिज्ञासु को िब–िब उसका मन बािर भागे, तो उसे वापस खीचंना चाहिए और उसे उसी लीक में एक िी हवचार की रेखा में एक िी हवषय और एक िी धारणा पर रखना चाहिए। यि आध्याह्मिक साधना ि ै। यि धारणा और ध्यान ि ै। यि समाहध अथवा परम चेतनावथथा, चतुथथ द्धथथहत या तुरीयावथथा में पररहणत िो िाती ि ै।

धारणा में मित्त्वपूणथ ि ै प्रारि में मन की गहतहवहधयों ंको एक छोटे चक् में समेट कर उसे पुनैः हवषय के उसी हबन्दु पर लाना। यिी मुख्य लक्ष्य ि ै। एक समय आयेगा, िब यि एक हबन्दु पर हटका रिेगा। यि आपकी हनरन्तर और दीघथकालीन साधना का पररणाम िोगा। यि अवथथा आने पर प्राप्त िोने वाला आनन्द अवणथनीय िोगा िब आप एक कुसी पर धारणा करेंगे, तो मात्र कुसी से सम्बद्धन्धत सभी हवचारों ंको लायें और उन हवचारों ंमें िूब िायें। अन्य हवचारों ंको मन के भीतर प्रवेि न करने दें। इस समय हवचारों ंकी एक िी रेखा िोनी चाहिए। इसमें एक पात्र से दूसरे पात्र में तेल के हनरन्तर प्रवाि की भााँहत (तैलधारावत् प्रवाि) अथवा चचथ के घण्े की हनरन्तर आती आवाि की तरि हवचारों ंकी एक हनरन्तरता िोनी चाहिए। इस समय एक हवषय से सम्बद्धन्धत अनेक हवचार िो सकते िैं। आप एक हवषय से सम्बद्धन्धत हवचारों ंकी संख्या को कम कर सकते िैं और एक हवषय से सम्बद्धन्धत एक हवचार पर आ सकते िैं। िब यि एक हवचार भी मृत िो िायेगा, तो आप परम चेतना या समाहध अवथथा प्राप्त कर सकते िैं। िब एक िी हवचार िोता ि ै, तो इसे सहवकल्प समाहध किते िैं, िो हक हनम्न अवथथा िै। िब यि एक हवचार भी मृत िो िाता ि ै, िब विााँ एक हवचार भी निीं ंरिता, तो मन ररक् बन िाता ि ै। तब विााँ मानहसक भावि–ून्यता िोती ि ै। यि पतंिहल मिहषथ के राियोग दिथन में हनहवथचार अवथथा ि ै। आपको इस ररक् वृहत्त से भी ऊपर उिना ि ै और स्वयं को परम पुरुष अथवा ब्रह्म िो हक मन का मौन साक्षी ि ै तथा िो मन को िद्धक् एवं प्रकाि प्रदान करता ि ै, के साथ एक करना ि ै। मात्र तभी आप िीवन के परम लक्ष्य तक पहुाँचेंगे।

िब आप कुसी पर धारणा करें, तो हवहभन्न हवषयों ंके अन्य हवचारों ंको प्रवेि न करने दें। घुमक्कि़ मन को बार-बार हवषय पर िो हक कुसी ि ै, वापस ले कर आयें। िब आप गुलाब का ध्यान करें, तो मात्र गुलाब के बारे में िी हवचार करें। िब आप हकसी पुस्तक के बारे में सोचें, तो वि सब सोचें िो हक पुस्तक से सम्बद्धन्धत ि ै, इससे बािर का कुछ न सोचें। िब आप रेहियो अथवा टीवी के बारे में हवचार करें, तो मात्र रेहियो और टीवी के बारे में िी हवचार करें। िाथ में हलये गये हवषय से सम्बद्धन्धत सभी बातों ंको खाली कर दें। आप मन के हप्रय हकसी भी हवषय को ले सकते िैं। धीरे से आप रुहच उत्पन्न करके ऐसा हवषय िो मन को अहप्रय िो, उसे भी ले सकते िैं।

आपको सदा इस सूत्र को स्मरण रखना चाहिए- "एक समय में एक काम और अच्छी प्रकार से हकया गया। यि बहुत अच्छा हनयम ि ै। ऐसा कई लोगों ंने बताया ि ै।" िब आप कोई भी काम िाथ में लें, अपना समूपूणथ हृदय, पूणथ

मन और ओिा इसमें लगायें। इसे पूणथ एकाग्रता के साथ करें। िो अन्य छि घण्ों ंमें कर सकते िोंगें, वि आप आधे घण्े में ससि िी और व्यवद्धथथत तथा क्मबि ढंग से कर सकेंगे। यि योग की हक्या िै। आप एक पूणथ योगी बन ियेंगे । यिाँ तक हक िब आप अध्ययन करें, तो भी हवषय को पूणथ एकाग्रता के साथ पढ़ें। मन को भटकने न दें। आपको सभी बाह्य ध्वहनयों ंको सुनना बन्द करना िोगा। दृहष्ट को एक हबन्दु पर हटकायें। आँखों ंको इधर-उधर न घूमने दें। िब आप एक हवषय का अध्ययन करें, तो रेहियो या हमिाई अथवा हमत्र के बारे में न सोचें। आपके हलए उस समय के हलए समूपूणथ िगत् मृत िो िाना चाहिए। धारणा की प्रकृहत ऐसी िोनी चाहिए। कुछ द्धथथर और हनरन्तर अभ्यास के पश्चात् आप ऐसा कर सकेंगे। पररिन न िों।ं िि तिा न िों।ं कुछ समय लग सकता िै। िद्धिन्तपूवथक और धैयथपूवथक प्रतीक्षा करें। रोम एक हदन में निीं ंबना। एक हदन के हलए भी अभ्यास न छोड़ें, चािे आप बीमार िी क्यों ंन िों।ं आपकी असफलता में आपकी सफलता और आपकी दुबथलता में आपकी िद्धक् सहन्नहित िै। आगे बढ़ें। कमर कस लें। सािसी बनें। कोई हिचक निीं ं। सािस के साथ आगे बढ़ें। उत्साहित रिें। ज्योहतमथय भहवष्य आपकी प्रतीक्षा कर रिा िै। अभ्यास करें। अनुभव करें। आनन्द लें। एक योगी अथवा महान् व्यद्धक्त्व बनें। मैं आपको ऐसा बनाऊँगा। मेरा अनुकरण करें। लगनशील एवं गंभीर बनें। उहिए ! िाग िाइए। आपकी ज्योहत आ गयी िै। िे प्रकाश और अमरता के मेरे पुत्र, ब्राह्ममुहूतथ िो गया िै, प्रातः के ३.३० बि गये िैं। यि उषा, सूमृहत, संकल्प पर धारणा करने तथा मन को पकड़ने का समय िै। वीरासन में बैि िायें और किोर साधना प्रारि कर दें। आपको सफलता और कीहतथ प्राप्त िो!ं मैं आपको यिीं ंछोड़ता हूँ। मैं आपको यिाँ छोड़ दूँगा। मन के बुलबुले को ब्रह्मज्ञान के सागर में हवलीन कर दें। परमानन्द का उपभोग करें।

७. अनाित ध्वहनयों ंपर धारणा

हकसी आन्तररक अथवा बाह्य हवषय अथवा अनाित ध्वहनयों ंअथवा हकसी असम्बि हवचार पर तीव्र और पूणथ एकाग्रता हिसके साथ बाह्य हवश्व अथवा इद्धियों ंिगत् से सम्बद्धन्धत प्रत्येक वसुतु से प्रत्यािार भी सद्धम्महलत िो, धारणा किलाती िै।

साधना िेतु अभ्यास

पद्मासन अथवा हसिासन में बैि िायें। कानों ंको अंगुहलयों ंसे बन्द करके योहन मुद्रा का अभ्यास करें। दाहिने कान से आने वाली ध्वहन (वि ध्वहन िो आपको सभी बाह्य ध्वहनयों ंके प्रहत बहिरा बना देगी) को सुनने का प्रयास करें। सभी बाधाओं ंपर हविय पा कर आप १५ हदन के भीतर तुरीयावथथा में प्रवेश करेंगे। अभ्यास के प्रारि में आपको अनेक तीव्र ध्वहनयाँ सुनायी देंगी। वे धीरे-धीरे तीव्र और अहधक तीव्र िोती िायेंगी और अहधकाहधक सूक्ष्मतर सुनायी देंगी। आपको सूक्ष्म से सूक्ष्म ध्वहन को सुनने का प्रयत्न करना िै। आप अपना ध्यान सूक्ष्म से थथूल की ओर पररवहतथत कर सकते िैं, लेहकन आपको अपने मन को उनकी ओर से अन्य हवषयों ंकी ओर निीं ंमुड़ने देना िै।

मन प्रारि में स्वयं िी हकसी एक ध्वहन पर दृढ़ता से हटक िाता िै और इसमें हवलीन िो िाता िै। मन बाह्य प्रभावों ंके प्रहत हनष्प्रभावी िो िाता िै और ध्वहन के साथ उसी प्रकार एक िो िाता िै िैसे दूध के साथ पानी और यि हचदाकाश में गिरे लीन िो िाता िै। सभी हवषयों ंसे हनरपेक्ष रि कर तथा वासनाओं ंपर हनयंत्रण करके आपको हनरन्तर अभ्यास के िारा अपने ध्यान को उस ध्वहन पर लगाना चाहिए िो मन को नष्ट कर देती िै। सभी हवचारों ंको त्याग कर और सभी कमों से मुक् िो कर आपको अपना ध्यान ध्वहन पर एकाग्र करना चाहिए और तब आपका हचत्त इसमें लीन िोगा। हिस प्रकार िो मधुमक्खी मधु का पान करती िै, वि गन्ध की हचन्ता निीं ं करती; उसी प्रकार वि हचत्त िो सदा ध्वहन में लीन िै, वि हवषयों ंकी कामना निीं ंकरता, क्योंहक यि नाद की मधुर गन्ध से बाँधा रिता िै और इसने अपनी हचपकने वाली प्रकृहत को त्याग हदया िै । हचत्त-सपथ नाद को सुन कर

पूणथतया इसमें लीन िो िाता िै और प्रत्येक चीज़ के प्रहत अचेतन रि कर स्वयं िी ध्वहन पर केन्द्रित िो िाता िै। ध्वहन हचत्त रूपी पागल िाथी िो हक हवषय-वसुतुओं ंके सुन्दर बगीचे में घूम रि िै, को हनयन्द्रित करने के हलए अंकुि का काम करता िै।

यि हचत्त-रूपी हिरण को बाँधने के हलए भाले की भाँहत काम करता िै। यि हचत्त-रूपी समुि के हलए हकनारों ंका काम करता िै। प्रणव से हनकलने वाला नाद िो हक ब्रह्म िै, वि ज्योहत स्वरूप प्रकृहत का िै, मन इसमें लीन िो िाता िै। यि हवष्णु भगवान् का परम धाम िै। मन का तब तक अन्द्रस्तत्व िै, िब तक नाद िैं; लेहकन इसकी समान्द्रप्त के बाद िो अवथथा िोती िै, उसे तुरीयावथथा किते िैं। यि ध्वहन ब्रह्म में हवलीन िो िाती िै और ध्वहन रहित यि अवथथा परमावथथा िै। नाद के ऊपर हनरन्तर धारणा के िारा मन इसकी काहमथक प्रवृहत्तयों ंसहित नष्ट िो कर प्रणव के साथ ब्रह्म में लीन िो िाता िै। इसके बारे में कोई सन्देि निीं ंिै। सभी अवथथाओं ंऔर हवचारों ंसे मुक् िो कर आप मृत समान िो िाते िैं। आप मुक् बन िाते िैं। इसमें कोई सन्देि निीं ंिै। िरीर हनस्सन्देि एक लकड़ी की भाँहत िो िाता िै और इसे सदी या गमी, सुख या दुःख का कोई अनुभव निीं ंिोता। आध्यान्द्रिक दृहष्ट िब कोई हवषय न हदखायी दे, तब भी न्द्रथथर िो िाती िै। िब प्रणव हबना हकसी प्रयत्न के न्द्रथथर िो िाता िै, तब हचत्त हबना हकसी अवलम्बन के दृढ़ िो िाता िै, तब आप ब्रह्म बन िाते िैं (ब्रह्महवद् ब्रह्मैव भवहत)।

आप गुरु-दीक्षा िारा प्रथम नौ ध्वहनयों ंको सुने हबना िी दसवीं ंध्वहन सुन सकते िैं। प्रथम अवथथा में िरीर हचन हचनी बनता िै, हितीय अवथथा में िरीर में भंनि (टूटन अथवा िरीर पर प्रभाव) िोता िै। तृतीयावथथा में भेदन िोता िै। चतुथथ में हसर में कम्पन िोता िै। पंचम अवथथा में हिह्वा से लार बिने लगती िै। षिम अवथथा में अमृत प्राप्त िोता िै। सप्तम अवथथा में िगत् की गुप्त वसुतुओं ंका ज्ञान प्राप्त िो िाता िै। अष्टम अवथथा में परावाक् सुनायी देती िै। नवम अवथथा में िरीर अभेद्य िो िाता िै और हदव्य चकुषु हवकहसत िो िाते िैं। दिम अवथथा में आप परब्रह्म की अवथथा प्राप्त करते िैं। िब मन नष्ट िो िाता िै, िब गुण और पाप नष्ट िो िाते िैं, आप ज्योहतमथय, िुि, अनन्त, हनदोष, िुि ब्रह्म की भाँहत दमकने लगते िैं।

८. त्राटक

त्राटक न्द्रथथर दृहष्ट से देखना िै। दीवार पर काले रंग से ॐ हलख लें। इस हचत्र के सामने बैठ िायें। इसको तब तक खुली आँखों ंसे देखें, िब तक हक आँखों ंसे आँसू न बिने लगें। तत्पश्चात् आँखें बन्द कर लें। ॐ को देखने
का प्रयास करें। हफर आँखें खोल लें और तब तक एकटक देखते रिें, िब तक आँसू न बिने लगें। इस समयावहध में धीरे-धीरे वृन्द्रि करें। कई ऐसे अभ्यासी िैं िो एक घण्े तक त्राटक कर सकते िैं। त्राटक ियोग की षटहक्याओं ंमें से एक िै। ॐ का हचत्र ले आयें, इसे दीवार पर लगा दें। इस पर धारणा करें। यि हचत्र बािर में हमलता िै। त्राटक से घुमनुतु मन न्द्रथथर िोता िै। यि हवक्ेषेप दूर करता िै। ॐ पर त्राटक करने के थथान पर आप दीवार पर एक बड़े काले हबन्दु पर भी त्राटक कर सकते िैं। अथवा आप एक सफेद कागि पर एक बड़ा काला हबन्दु बना लें और इसे दीवार पर हचपका लें। इस हबन्दु पर त्राटक करें। यि योग के हवद्याथी के हलए अपने मन की धारणा करने के हलए लक्ष्य िोगा। त्राटक करते समय दीवार स्वहणथम रंग की हदखायी देगी।
आप भगवान् के हकसी भी हचत्र पर िैसे कृष्ण, राम, हिव आहद के हचत्र पर अथवा िालग्राम पर त्राटक कर सकते िैं। आप कुसी पर बैठ कर अपनी आँखों ंके सामने दीवार पर हचत्र लगा कर उसके ऊपर त्राटक कर सकते िैं। त्राटक धारणा की वणथमाला का प्रथम अक्षर िै। यि योग के हवद्याहथथयों ंके हलए धारणा का प्रथम चरण िै। खुली आँखों ंसे त्राटक करने से मन में हवषय का हचत्र बनता िै। त्राटक तथा मानहसक पररकल्पना धारणा में बहुत सिायता करते िैं।

मानहसक पूिा करने से, ईश्वर के गुणों ंका हचन्तन करने से तथा उनकी लीलाओं ंका स्मरण करने से भी मन द्धथथर िोता िै।

प्रथम हदन एक हमनट तक त्राटक करें। इसके बाद प्रत्येक सप्तािा धीरे-धीरे समय में वृद्धि करें। आँखों ं पर िोर न िालें। त्राटक को हितनी देर तक सिव िो, आराम से और प्रसिता से करें। त्राटक करते समय अपने इष्टमि, िैसे ॐ, श्री राम अथवा गायत्री मि का िप करें। कुछ लोगों ंकी आँखों ंकी रक् नहलकाएँ दुबथल िोती िैं, इसहलए आँखें लाल िो िाती िै। उनको अनावश्यक रूप से हचन्ता करने की आवश्यकता निीं ंिै। शीघ्र िी आँखों ं की लाली लुप्त िो िायेगी। त्राटक का अभ्यास छि मिा तक करें। इसके पश्चात् आप धारणा और ध्यान की उच्च साधना करें। अपनी साधना को हनयहमत और क्मबि रूप से करते रिें। यहद हकसी कारण से क्म टूट िाये, तो अगले हदन उस कमी को पूरा करें। त्राटक अनेक नेत्र रोगों ंका उन्मूलन करता िै और अन्त में हसद्धियाँ प्रदान करता िै।

अध्याय ३

ध्यान िेतु पूवाथपेक्षाएँ

१. ध्यान क्या िै?

'ध्यानं हनहवथषयं मनैः " मन की वि द्धथथहत ििााँ ध्यान में कोई हवषय अथवा हवषय के हवचार निीं ंिोते।

"तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् " – दृहष्ट अथवा हवचार का हनरन्तर प्रवाि ध्यान किलाता िै। िैसे नदी में लि का प्रवाि िोता िै, उसी प्रकार ध्यान में एक हवषय का हनरन्तर प्रवाि िोता िै। इसमें मन में एक िी वृहत्त िोती िैं। वि वृहत्त िै एकरूप - वृहत्त - प्रवाि ।

ईश्वरीय चेतना के हनरन्तर प्रवाि को बनाये रखना ध्यान िै। यि एक वसुतु अथवा ईश्वर अथवा आिा का तैलधारावत् हनरन्तर प्रवाि िै। इसमें सभी सांसाररक हवचार मन में आना बन्द िो िाते िैं। मन दैवी हवचारों ंसे, दैवी वैभव से, दैवी उपद्धथथहत से पररपूणथ अथवा सनुतुष्ट रिता िै। ध्यान धारणा के हवषय से सम्बद्धन्धत हवचारों ंका हनयहमत प्रवाि िै। ध्यान धारणा का अनुगामी िै।

ध्यान योग की सातवीं ंसीढ़ी िै। योगी इसे 'ध्यान' किते िैं। ज्ञानी इसे 'हनहदध्यासन' किते िैं। भक् इसे 'भिन' किते िैं। यम, हनयम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यािार, धारणा, ध्यान और समाहध-ये योग के आि चरण िैं।

प्रभु यीिु किते िैं- “स्वयं को ररक् कर दो, मैं तुम्हें भर दूँगा।" यि पतंहिल मिहषथ के उस कथन के समान िै, वे किते िैं: “योगहश्चत्तवृहत्तहनरोधैः ” – सभी हचत्तवृहत्तयों ंका हनरोध योग किलाता िै। यि ररक् करने की हक्या-हवहध हनस्सन्देि अत्यन्त कहिन िै; लेहकन हनरन्तर किोर अभ्यास से सफलता हमलती िै, इसमें कोई सन्देि निीं ंिै।

२. ध्यान की आवश्यकता

अमरता और अनन्त आनन्द की प्राद्धप्त िेतु ध्यान एकमात्र मागथ िै। क्षुररकाििवास् उपहनषद् के तीसरे मि में हलखा िै- "िो धारणा और ध्यान निीं ंकरते, वे वास्तव में आिा को मारने वाले (आिािनैः) िैं। वे िीहवत िव के समान और अभागे नीच िैं।"

ज्ञानी अिंकार की ग्रद्धन्थ को हनरन्तर ध्यान की तलवार से काट देते िैं। तब मुक् योगी को अब न तो सन्देि िोता िै और न िी भ्रम। कमों के सभी बन्धन अब कट िाते िैं। इसहलए सदा ध्यान में लगे रिो। यि थथायी आनन्द के प्रदेि को खोलने की चाबी िै।

प्रारि में यि अवश्य िी थका देने वाला और उबाऊ लगेगा, क्योंहंक मन धारणा के हबन्दु से प्रहत क्षण भागता िै। कुछ अभ्यास के बाद में यि किे में केद्धित िो िायेगा और आप दैवी आनन्द में लीन िो िायेंगे।

प्राचीन काल के मिान ऋहष गण िैसे याज्ञवल्क्य, उद्दालक आहद ने प्रबल ध्यान के िारा आिज्ञान प्राप्त हकया िो हक परम ऐक्य को सुरहक्षत करने िेतु साधन िै।

हिस प्रकार आपको िरीर के हलए भोिन की आवश्यकता िोती िै, उसी प्रकार आिा को प्राथथना, िप, कीतथन, ध्यान आहद के रूप में भोिन की आवश्यकता िोती िै। हिस प्रकार िब आपको सिी समय पर भोिन निीं ंहमलता, तो आप उत्तेहित िो िाते िैं; उसी प्रकार यहद आप कुछ समय तक प्राथथना और िप का अभ्यास करेंगे और यहद हकसी कारणवि आपने प्रातः काल और सायंकाल प्राथथना निीं ंकी, तो आप उत्तेहित िो िायेंगे। आिा का भोिन िरीर के भोिन से अहधक आवश्यक िै। इसहलए अपनी प्राथथना, िप और ध्यान हनयहमत रूप से करें।

हिस प्रकार आप अपने बगीचे में गुलाब, चमेली और हलली आहद के पुष् लगाते िैं, उसी प्रकार आपको अपने अन्तःकरणके बृित् बगीचे में िाद्धन्तपूणथ हवचारों,ं पे्रम, करुणा, दया, िुिता आहद के हवचारों ंके पुष्ों ंको लगाना चाहिए।अन्तरावलोकन के िारा आपको मन के बगीचे को िल से सींचंना चाहिए तथा ध्यान और उतृकृष्ट हचन्तन के िाराहनरथथक, हनरुपयोगी, नष्ट करने योग्य हवचारों ंकी खरपतवार का उनू्मूलन करें।

िबआपअपने आम के वृक्ष के ऊपर बौर देखते िैं, तो आपको यि भली प्रकार ज्ञात िो िाता िै हक आपको िीघ्रिीआम प्राप्त िोने वाले िैं। इसी प्रकार िब आपके मन में िाद्धन्त आये, तो यि हनहश्चत मानें हक आपका िीघ्रिीअच्छा ध्यान लगने लगेगा और आपको िीघ्र िी ज्ञान रूपी फल प्राप्त िोगा।

िीिोंएक िैसी िोती िैं, वे एक-दूसरे को आकहषथत करती िैं। यि एक मिान् हसिान्त िै। उत्तम हवचारों ंकापोषणकरें। ध्यान करें। आप सन्तों,ं योहगयों ंतथा हसिों ंको आकहषथत करेंगे। आप उनके स्पन्दनों ंसे लाभाद्धन्वतिोंगे।आपके नवीन आध्याद्धिक स्पन्दन उनको आकहषथत करेंगे।

३. ध्यान का फल

वि सन्त हिसका मन कामनाओं ंसे मुक् तथा आि-केद्धित िै, िो अपने आि-स्वरूप में द्धथथत िै तथा हिसके पास सभी के प्रहत समदृहष्ट िै, उसे िो आनद प्राप्त िोता िै, वि देवताओं ंएवं प्रचुर सम्पदा के स्वामी इि को भी दुलथभ िै।

आि-हनयिण की हवद्या को सीद्धखए। हनरन्तर ध्यान के अभ्यास से मन को द्धथथर रद्धखए। अपने मन को ईश्वर में लगाइए। आपको हदव्य िीवन प्राप्त िोगा। ज्ञान का प्रकाि ज्योहतत िोगा। आपके भीतर सभी दैवी गुण का प्रवाि िोगा। सभी नकाराक प्रवृहत्तयाँ नष्ट िो िायेंगी। सभी हवरोधी बल अनुकूल िो िायेंगे। आप पूणथ सामंिस्, हनहवथघ् आनन्द, आन्तररक िाद्धन्त का उपभोग करेंगे।

ध्यान मोक्ष की प्राद्धप्त िेतु एकमात्र सच्चा और राि मागथ िै। ध्यान सभी दुःखों,ं कष्टों ंका नाि करता िै। ध्यान दुःखों ंके सभी कारणों ंका नाि करता िै। ध्यान समदृहष्ट प्रदान करता िै। ध्यान ईश्वर से हमलन के अनुभव

को प्ेरेररत करता िै। ध्यान एक गुब्बारा अथवा िवाई िििा के समान िै, िो साधक को अनन्त आनन्द, थथायी ाद्धिन्त और अक्षय आनन्द के लोक में ऊँचे उ़िने में सियता करता िै।

ध्यान देवत्व प्राद्धप्त िेतु राष्टरीय रािमागथ िै, िो साधक को दैवी चेतना के लक्ष्य तक सीधे ले कर िाता िै। यि एक रिस्मय सीढ़ी िै, िो योगाभ्यासी को धरती से स्वगथ तक ले कर िाती िै। यि योहगयों ंकी हदव्य सीढ़ी िै, िो उन्ें असम्प्रज्ञात समाहध की ऊँचाइयों ंतक उिाती िै। यि साधक को उिैत हनिा की सवोच्च मंहिल तक एवं वेदाद्धन्तयों ंकी कैवल्य मुद्धक् तक ले िाने के हलए हचदाकाि की सीढ़ी िै। हबना इसके हंकंहचत् भी आध्याद्धिक प्रगहत सिव निीं ंिै। यि वि मागथ िै, िो भक् को भाव समाहध के दूसरे हकनारे तक सरलता से पहुाँचाने में तथा प्ेरेम का मधु और अमरता का अमृत पीने िेतु सियता करता िै।

हनयहमत ध्यान अन्तज्ञाथन के िार खोलता िै, मन को िान्त और द्धथथर बनाता िै। यि समाहध के अनुभव को िाग्रत करता िै तथा योगाभ्यासी को परम पुरुष के स्रोत के सम्पकथ में ले कर आता िै। यहद कोई सन्ेदि रिता िै, तो िब आप ध्यान के पथ पर द्धथथर चलते िैं, तो वि स्वयं िी स्पष्ट िो िाता िै। आपको स्वयं िी आध्याद्धिक सीढ़ी पर अपने पैर रखने के मागथ का अनुभव िोता िै। एक रिस्मय आन्तररक वाणी आपका हनदेिन करती िै। इसे ध्यान से सुनो, िे योहगन्!

यहद आप घ़िी को रात के समय ध्यान से देखेंगे, तो आप पायेंगे हक यि चौबीसों ंघण्े हनयहमत रूप से चलती रिती िै। इसी प्रकार यहद आप प्रातः ब्राह्ममुहूतथ में एक अथवा दो घण्े ध्यान करें, तो आप सारे हदन िाद्धन्तपूणथ ढंग से कायथ कर सकेंगे। कोई भी बात आपके मन को हवचहलत निीं ंकर सकेगी। आपका सम्पूणथ िरीर आध्याद्धिक स्पन्दनों ंअथवा दैवी लिरों ंसे आवेहित िो िायेगा।

ध्यान के समय आपके सन्ेदिों ंका स्वयं िी हनराकरण िो िायेगा। कुछ लोगों ंको उनके सन्ेदिों ंका हनराकरण करने के हलए कुछ देर प्रतीक्षा करनी प़िती िै। हकतना भी कोई हिक्षक समझाये, परन्तु कुछ बातें एक िी समय पर समझ में निीं ंआतीं।ं आपको थो़िा और हवकहसत िोना िोगा। िब आप हवकहसत िो िायेंगे, तो वे सन्ेदि िो आपको तीन वषथ पूवथ परेिान करते थे, वे अब स्पष्ट िो िायेंगे।

िब आपको अपेंहिसाइहटस का ददथ िोता िै अथवा िब आपको ब़िा फो़िा िोता िै, तो आपको अत्यहधक ददथ का अनुभव िोता िै; हकन्तु नींद में आपको तहनक भी ददथ का अनुभव निीं ंिोता। िब आप क्लोरोफामथ सूँघ लेते िैं, तो भी ददथ निीं ंिोता।

आिा आनन्दघन िै। यहद आप मन को िरीर और हवषयों ंसे खींच लें और इसे हनरन्तर ध्यान के िारा आिा पर केद्धित करें, तो सभी ददथ समाप्त िो िायेंगे। ध्यान सभी मानवीय दुःखों ंको समाप्त करने का एकमात्र मागथ िै। इसके हसवा इनसे मुद्धक् के हलए अन्य कोई मागथ निीं ंिै।

ध्यान के समय िब मन आिा में हवश्राम करता िै, तो सच्चा हवश्राम हमलता िै। कायथ का पररवतथन भी हवश्राम प्रदान कर सकता िै। हबना हकसी काम के आलसी बने रिने और मन को उन्मत्त िाथी की भााँहत िंगली की तरि घूमने देने और िवाई हकले बनाने से हवश्राम निीं ंहमलता।

वि व्यद्धक् िो ध्यान में अपने मन को एकाग्र निीं ंकर सकता िै, उसे आिज्ञान निीं ंप्राप्त िो सकता। अद्धथथर मन हकसी प्रकार का ध्यान निीं ंकर सकता। उसे आिज्ञान के प्रहत हकसी प्रकार का समपथण अथवा मोक्ष के प्रहत कोई ज्वलन्त आकांक्षा निीं ंिोती। वि िो हकसी प्रकार का ध्यान निीं ंकरता, उसके पास मन की िाद्धन्त निीं ंिोती। आिद्धन्तपूणथ व्यद्धक् के हलए खुिी किााँ िो सकती िै?

धीरे से आपको स्वप्न में भी हनयिण का अभ्यास प्रारि करना चाहिए। िब यि मन कुछ गलत करे, तो आपको मन को रोकना चाहिए। िब आप हनिा में िोंगें, तो आपकी सियता के हलए आयेगा। यि आपकी आध्याद्धिक प्रगहत का लक्षण िै। स्वप्न को सावधानीपूवथक देखें।

यि संसार दुैःखों ंऔर कष्टों ंपररपूणथ िै। यहद आप इस संसार के दुैःखों ंऔर कष्टों ंसे मुद्धक् पाना चािते िैं, तो आपको ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। ध्यान हदव्यता का पथ िै। यि ब्रह्मधाम का रा मागथ िै। यि एक रिस्मय सीढ़ी िै िो धरती से स्वगथ (वैकुण्ठ, कैलास अथवा ब्रह्मलोक) तक, असत्य से सत्य तक, अन्धकार से प्रकाि तक, दुैःख से आनन्द तक, बेचैनी से आनन्द के धाम तक, अज्ञानता से ज्ञान तक, मत्यथता से अमरता तक पहुाँचती िै। ध्यान आिज्ञान तक ले कर िाता िै, िो अनन्त िाद्धन्त और परमानन्द लाता िै। ध्यान आपको समूपूणथ अनुभव तथा प्रत्यक्ष अन्तज्ञाथन िेतु तैयार करता िै।

सत्य िी ब्रह्म िै। सत्य िी आिा िै। सत्य पूणथ िुि और सरल िै। हबना ध्यान के आप सत्य का साक्षात्कार निीं ंकर सकते। िान्त रिें। स्वयं को िानें। उसे िानें। मन को उसमें िवीभूत कर दें।

ध्यान के हबना आप आिज्ञान निीं ंप्राप्त कर सकते। हबना इस सियता के आप दैवी अवथथा तक हवकास निीं ंकर सकते। आप मन के ििाल से स्वयं को मुक् निीं ंकर सकते, अमरता निीं ंप्राप्त कर सकते। यहद आप ध्यानाभ्यास निीं ंकरते िैं, तो आिा का परम वैभव एवं सदाबिार सौन्दयथ आपसे हछपा रिेगा। हनयहमत ध्यान के अभ्यास से आिा को ढााँकने वाले आवरण को चीर दीहिए। आिा को हिन पााँच कोिों ंने ढााँक रखा िै, उनको हनरन्तर ध्यान से हछन्न-हभन्न कर दीहिए और िीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त कीहिए ।

ध्यान की अहि दुगुथणों ंसे िोने वाली समस्त िाहनयों ंका उनूमूलन करती िै। तब अचानक ज्ञान अथवा दैवी ज्ञान आता िै, िो सीधे मुद्धक् अथवा अद्धन्तम मोक्ष तक ले कर िाता िै।

मन के प्रहिक्षण के अनेक प्रकार िैं, िो मानहसक िद्धक्यों ंके हवकास के हलए अहनवायथ िैं—िैसे उदािरण के हलए स्मरण िद्धक् का प्रहिक्षण, ध्यान का अिथन, हववेक, हवचार अथवा 'मैं कौन हूाँ' की खोि। ध्यान का अभ्यास स्वयं िी सूमृहत का. िोधक िै। स्मरण–द्धक् में वृद्धि का प्रहिक्षण ध्यान-प्राद्धप्त में अत्यन्त सियक िै। ध्यान एक िद्धक्िाली िद्धक्वधथक िै। यि एक मानहसक तथा निी िद्धक्वधथक भी िै। पहवत्र स्पन्दन रीर की सभी कोहिकाओं ंमें प्रवेि कर िाते िैं और िरीर के रोगों ंका भी उपचार करते िैं। िो ध्यान करते िैं, उनका िाक्टरों ंका हबल बचता िै। ध्यान के समय उत्पन्न िोने वाली िद्धक्िाली तथा िाद्धन्तपूणथ तरंगें मन, नाहियों,ं अंगों ंतथा कोहिकाओं ंके ऊपर बिा िी अनुकूल प्रभाव िालती िैं। ईश्वर के चरणों ंसे दैवी ऊिाथ तैलधारावत् साधक के हवहभन्न अंगों ंकी ओर प्रवाहित िोती िै।

यहद आप आधा घण्े तक ध्यान कर सकते िैं, तो ध्यान के बल पर िीवन के संघषथ में आप िाद्धन्तपूवथक एवं आध्याद्धिक िद्धक् के साथ एक सप्ताि तक कायथ कर सकते िैं। ध्यान का ऐसा लाभदायक प्रभाव िै। चूाँहक आपको अपने दैहनक िीवन में हवहिष्ट प्रकृहत वाले हवहभन्न मनों ंके साथ चलना पिता िै, इसहलए ध्यान से िद्धक् और िाद्धन्त प्राप्त कीहिए और तब आपको हकसी प्रकार का कष्ट और हचन्ता निीं ंिोगी।

वि योगी िो हनयहमत ध्यान करता िै, उसका व्यद्धक्त्व चुम्बकीय और आकषथक िोता िै। िो उसके सम्पकथ में आते िैं, उनकी वाणी मधुर और िद्धक्िाली भाषण, तेिस्वी नेत्र, चमकदार रंग, बलवान् और स्वथथ रीर, उत्तम व्यविार, सद्गुणों ंतथा हदव्य प्रकृहत से प्रभाहवत रिते िैं। हिस प्रकार नमक का एक कण िल के बतथन में हगरने पर सारे िल में घुल कर एक िो िाता िै, हिस प्रकार चमेली के फूल की सुगन्ध वायु में सवथत्र व्याप्त

ीि ाती ै, उसी प्रकार योगी का आध्याद्भिक आभा-मण्डल अन्यों ंके मन में प्रहवष्ट ो ाता ै। लोग उससे आनन्द, ाद्धन्त और ि्द्धक् प्राप्त करते ैं। वे उसके भाषणों ंसे प्रभाहवत ोते ैं और उसके सम्पकथमात्र से ीमिन
का उत्थान करते ैं।

ध्यान अन्तज्ञाथन तथा अनेक िद्धक्यों ंितु मन के ार खोलता ै।

ध्यान करें ! ध्यान करें! एक क्षण भी न गाँवायें। ध्यान ीवन के सभी दुैःखों ंका उनूमूलन कर देगा। यिी एकमात्र मागथ ै। ध्यान मन का ितुरु ै। यि मनोनिा लाता ै।

वि ीिमाा ो हिमालय की एकान्त गिुा में ध्यान करता ै, वि अपने आध्याद्भिक स्पन्दनों ंारा इस गित् की उस साधु की अपेक्षा अहधक सायता करता ै, ो मंच पर ध्यान करना हसखाता ै। हिस प्रकार ध्वहन की तरंगें आकाि में चलती ैं, उसी प्रकार एक ध्यान करने वाले की आध्याद्भिक तरंगें ब्रिी लम्बी दूरी तक ाती ैं और ािरों ंलोगों ंको ाद्धन्त तथा िद्धक् प्रदान करती ैं।

बि ध्यानाभ्यासी मन रहित ो ाता ै, तो वि समूपूणथ ागत् में व्याप्त तथा प्रहवष्ट ो ाता ै। अज्ञानी लोग यि दोषारोपण करते ैं हक वि साधु ो गुफा में ध्यान करता ै, वि स्वाथी ै।

हनयहमत ध्यान के ारा अपने चारों ंओर एक दृढ़ हकले का तथा चुम्बकीय आभा मण्डल का हनमाथण कीहिए, ो माया के सनेदििाकों ंारा भी न भेदा ा सके।

ीुिाि के उपरान्त ईश्वर पर मन की धारणा आपको सच्ची प्रसन्नता और ज्ञान प्रदान करेगी। राग और मिो के ारा आप बाह्य हवषयों ंकी ओर खीचें ाते ैं। गिरे उतरें। अपने भीतर लीन ो ायें।

ध्यान के समय ब आपका मन अहधक साद्धत्त्वक रिता ै, तो आपको अन्तैः पे्ररणा ोने लगेगी। मन अच्छी कहवताओं ंकी रचना करेगा और आप ीवन की समस्त समस्ाएँ ल करने लगेंगे। इन साद्धत्त्वक वृहत्तयों ं को भी चूर-चूर कर दें। यि सब मानहसक ऊिाथ का हवहकरण ै। मात्र आिा में ी ऊंचे ी ऊंचे ायें।

आपको हदव्यता का पूणथ आनन्द मात्र तभी प्राप्त ोगा, ब आप गिरे गोते लगायेंगे, ब आप ान्त ध्यान में गिरे लीन ो ायेंगे। ब तक आप प्रभु की हदव्यता के सीमावती प्रदेि पर ोंगे, ब तक आप ईश्वर की दिेली अथवा ार पर ोंगे, ब तक आप बािरी सीमा पर ोंगे, आपको परम ाद्धन्त और परम आनन्द निीं ंप्राप्त ोगा।

ध्यान के समय कुछ दृश्यों ंमें आप स्वयं के हवचारों ंका भौहतकीकरण देखेंगे, ब हक अन्य दृश्य सत्य और तथ्यपरक ोंगे।

सच्ची ाद्धन्त और आनन्द मात्र तभी प्रकट ोगा, ब वासनाएँ तनु ो ाती ैं और संकल्प नष्ट ो ाते ैं। ब आप मन को भगवान् श्री कृष्ण, हिव अथवा आिा पर यहद पाँच हमनट के हलए भी एकाग्र करते ैं, तो सत्त्व गुण मन में प्रवेि कर ाता ै। वासनाएँ तनु ो ाती ैं। इन पाँच हमनटों ंमें आप ाद्धन्त और आनन्द का अनुभव करेंगे। आप सूक्ष्म बुद्धि के साथ इस ध्यान के ारा प्राप्त आनन्द की क्षहणक हवषयी आनन्द से तुलना कर सकते ैं। आप इस ध्यान से प्राप्त आनन्द को हवषयी आनन्द से करोिों ंगुना श्ेष्ठ पायेंगे। ध्यान करें और इस आनन्द का अनुभव करें। तभी आप सच्चा मूल्य ानेंगे।

यहद कश्मीर में एक साधक अपने गुरु का उत्तरकिाी में ध्यान करता ि ै, तो उसके तथा गुरु के मध्य एक हनहश्चत सम्बन्ध थथाहपत ि ो ि ाता ि ै। गुरु साधक के हवचारों ंके प्रतुयुत्तर में उसे ि द्धक्, ि ाद्धन्त और आनन्द हवहकररत करता ि ै। वि ि द्धक्तिाली चुम्बकीय तरंगों ंमें स्नान करता ि ै। आध्याद्धिक हवद्युत् का प्रविा गुरु से हिष्य की ओर धीरे-धीरे उसी प्रकार ि ोता रिता ि ै, हिस प्रकार तेल एक बतथन से दूसरे बतथन में हनरन्तर प्रवाहित ि ोता रिता ि ै। हिष्य अपने गुरु से अपनी आथथा के अनुरूप ग्रिण करता ि ै। ि ब हिष्य अपने गुरु के ऊपर गिीरता से ध्यान करता ि ै, तो गुरु को वास्तव में ऐसा अनुभव ि ोता ि ै हक ि ैसे उसके हिष्य से हनकलने वाली प्राथथना अथवा उतृकृष्ट हवचार की तरंगें उसके हृदय को स्पिथ कर री ि ैं। हिसकी सूक्ष्म अन्तदृथहष्ट ि ोती ि ै, वि गुरु और हिष्य के मध्य एक चमकदार प्रकिा की रेखा ि ो हक हचत्त के समुि में साद्धत्त्वक हवचारों ंके कारण बनती ि ै, को देख सकता ि ै।

ज्ञान का अचानक स्पिथ अनुभवाहश्रत अद्धस्तत्व को भी समाप्त कर देता ि ै तथा संसार ि ैसी चिी की सूमृहत अथवा अिा की संकीणथ वैयद्धक्कता के हवचार भी उसे पूणथतया त्याग देते ि ैं।

िब योगी ध्यान तथा समाहध की अद्धन्तम अवथथा में पहुँचता ि ै, उसके कमों के अद्धन्तम अविेष पूणथतया दग्ध ि ो ि ाते ि ैं। वि इसी ि न्म में मुद्धक् प्राप्त कर लेता ि ै। तब वि ि ीवनुमुक् ि ोता ि ै।

ध्यान अत्यहधक आध्याद्धिक ि द्धक्, ि ाद्धन्त, नवीन ऊिथ तथा ि ीवनी ि द्धक् प्रदान करता ि ै। यि सवथश्रेि मानहसक ि द्धक्वधथक ि ै। यहद ध्यान करने वाला अक्सर क्ोहधत ि ो उिता ि ै, तो यि इस बात की ओर संकेत करता ि ै हक वि हनहवथघ् ध्यान निीं ंकर रि ि ै। उसकी साधना में कुछ-न-कुछ दोष अवश्य ि ै।

ध्यान दृढ़ और ि ुि हवचारों ंका हवकास करता ि ै। इसके अभ्यास से मानहसक प्रहतहबम्ब अत्यन्त स्पष्ट िोते ि ैं। अचे्छे हवचार दृढ़ ि ोते ि ैं। हवचारों ंके स्पष्टीकरण के ि ारा भ्रम समाप्त ि ो ि ाता ि ै।

हिस प्रकार एक अगरबत्ती से हनरन्तर सुगद्धन्ध हनकलती रिती ि ै, उसी प्रकार ध्यान का अभ्यास करने वाले साधक के मुख-मण्डल से हनरन्तर सुगद्धन्ध तथा हदव्य ति (ब्रह्मवचथस्, ब्रह्मति से युक् आभा-मण्डल) हनरन्तर हनकलता रिता ि ै। ि ो ध्यानाभ्यास करते ि ैं, उनका मुख मण्डल ि ान्त और आकषथक, मधुर वाणी तथा नेत्रों ंमें ति ि ोता ि ै।

हिस प्रकार एक बंिर भूहम में कृहष करने से कोई लाभ निीं ंि ै, उसी प्रकार हबना वैराग्य के हकया गया ध्यान हनष्फल रिता ि ै।

यहद आप आधा घण्े हनत्य ध्यान करते ि ैं, तो ध्यान की ि द्धक् और बल से आप हनत्य दैहनक ि ीवन के संग्राम में ि ाद्धन्त और आध्याद्धिक ऊिथ के साथ एक सप्ताि तक लगे रि सकते ि ैं। ध्यान की अहि दुगुथणों ंके सभी प्रभावों ंको दग्ध कर देती ि ै। तब अचानक हदव्य ज्ञान आता ि ै ि ो सीधे मुद्धक् अथवा मोक्ष प्रदान करता ि ै।

ध्यान में आप अपररवतथनीय प्रकिा के आध्याद्धिक सम्पकथ में रिते ि ैं। आपकी सभी अिुद्धियााँ दूर ि ो िाती ि ैं।

यि प्रकिा उस अिा को स्वच्छ कर देता ि ै ि ो इसके सम्पकथ में रिती ि ै। लैंस को सूयथ के प्रकिा में लाया ि ाता ि ै, उसके नीचे ि ो तृण रिते ि ैं, वे आग पकि लेते ि ैं। इसहलए आपके भीतर यहद एक खुला हृदय ि ै िो हक पूणथरूपेण ईश्वर के प्रहत समहपथत ि ै, उनकी पहवत्रता और प्रेम का प्रकिा इस खुली अिा को प्रकिामान

करता िै और यि दैवी प्रेम की अहि आपकी सभी कहमयों ंको िला िालती िै। यि प्रकाि अत्यहधक िद्धक् तथा सुख ले कर आता िै।

सभी दृश्यमान वसु्तुएँ माया िैं। ज्ञान के िारा अथवा आिा पर ध्यान के िारा माया नष्ट िो िाती िै। व्यद्धक् को माया से स्वयं को मुक् करने का प्रयत्न करना चाहिए। माया मन के िारा हवनाि करती िै। मन के नाि का अथथ िै माया का उन्मूलन कर देना। हनहदध्यासन (आिा पर ध्यान) माया को हवहित करने का मागथ िै। भगवान् बुि, राि भतृथिरर, दत्तात्रेय, गुरु गोरखनाथ के अखो—सभी ने माया और मन को मात्र गिन ध्यान के िारा हवहित हकया था। एकान्त में प्रवेि करें और ध्यान करें।

िो ध्यानाभ्यास करते िैं, वे पाते िैं हक वे उन लोगों ंकी अपेक्षा अहधक संवेदनिील िैं, िो ध्यान निीं ंकरते और इस कारण उनके भौहतक िरीर पर अत्यहधक द्धखंचाव रिता िै। कभी-कभी उच्च साधक सोचने लगते िैं हक भगवद्-साक्षात्कार की द्धथथहत कैसी िोगी? भगवान् मेरे सामने कैसे प्रकट िोंगे? वे मुझे हकस प्रकार दिथन देंगे? भगवद्-साक्षात्कार वणथन के परे िै। इसका वणथन करना सिव निीं ंिै। इसका वणथन करने का कोई साधन निीं ंिै। विाँ पूणथ िाद्धन्त िै, विाँ अवणथनीय आनन्द िै। विाँ पूणथ एकान्त िै। आध्याद्धिक ज्ञान प्रकट िोता िै। मन, बुद्धि तथा इद्धन्द्रयाँ कायथ करना बन्द कर देती िैं। विाँ अन्तज्ञाथनािक अनुभव िोता िै। मात्र इतना िी किा िा सकता िै। आपको समाहध में स्वयं िी इसे अनुभव करना िोगा।

हनयहमत ध्यान के अभ्यास से मन का भटकना रुक िायेगा। ध्यान हचड़हचड़ािट दूर करता िै और तदनुरूप मन की िाद्धन्त को प्रेररत करता िै।

४. ब्राह्ममुहूतथ -ध्यान िेतु सवथश्रेष्ठ समय

िे साधको! ब्राह्ममुहूतथ में उठ बैठें और ध्यान का अभ्यास करो। इसमें हकसी भी मूल्य पर असफल न िों। प्रातः ३.३० से ५.५० बिे तक का समय ब्राह्ममुहूतथ किलाता िै। यि ध्यान िेतु बिुत िी अनुकूल िै। अच्छी नींद के उपरान्त इस समय मन एकदम ताज़ा रिता िै। मन इस समय िान्त और द्धथथर रिता िै। इस समय मन में सत्त्व अथवा िुिता की अहधकता रिती िै। वातावरण में भी इस समय सत्त्व की अहधकता रिती िै।

इस समय मन कोरे कागि की भाँहत रिता िै और तुलनािक रूप से सांसाररक संस्कारों ंअथवा प्रभावों ंसे मुक् रिता िै। इस समय राग-िेष की तरंगें मन में गिराई से प्रहवष्ट निीं ंरिती िैं। इस समय िैसा आप चािें, वैसा मन को मोड़ सकते िैं। अभी आप सरलता से मन को दैवी हवचारों ंसे आवेहित कर सकते िैं।

हिमालय के सभी योगी, परमिंस, संन्यासी िन, साधक और ऋहष इस समय अपना ध्यान प्रारि करते िैं और समस्त िगत् को अपनी तरंगें भेिते िैं। आप उनकी आध्याद्धिक तरंगों ंसे अत्यहधक लाभाद्धन्वत िोंगे। ध्यान स्वयं िी हबना हकसी प्रयत्न के लग िायेगा। यहद आप इस समय सोते रिे और यहद आपने इस समय का उपयोग दैवी ध्यान में निीं ंहकया, तो आपका बहुत अहधक नुकसान िो िायेगा। कुिकणथ न बनें। ज्ञानदेव की भाँहत योगी बनें।

िीत ऋतु में आवश्यक निीं ंहक आप िीतल िल से स्नान करें। मानहसक स्नान पयाथप्त िोगा। कल्पना करें और अनुभव करें हक 'मैं प्रयाग में पहवत्र हत्रवेणी अथवा बनारस में महणकहणथका में स्नान कर रिा हूँ।' िुि आिा का स्मरण करें। इस सूत्र को दोिरायें—"मैं सदा पहवत्र आिा हूँ।" यि ज्ञान गंगा में हकया िाने वाला स्नान िै। यि सवाथहधक िद्धक्िाली ज्ञान-स्नान िै। यि अत्यहधक िुि करने वाला िै। यि समस्त पापों ंको दग्ध कर देता िै। अत्यन्त िीघ्रतापूवथक हनत्य िौचाहद कमथ हनबटा लें। दाँतों ंको िीघ्र स्वच्छ कर लें। दाँतों ंको साफ करने और

स्नान करने में अहधक समय न गाँवायें। िल्दी करें और ीघ्र तैयार िो ायें। ब्राह्ममुहूतथ ीघ्र समाप्त िो ायेगा। आपको इस बहुमूल्य समय का उपयोग िप तथा ध्यान में करना चाहिए।

मुाँ, िाथ और पैरों ंको ीघ्रता से धो लें। मुख-मण्डल तथा हसर के ीषथ भाग पर िण्डा पानी हछ़िकें। यि मद्धस्तष्क और नेत्रों ंको ीतल करेगा। हसि, पद्म अथवा सुख आसन में बैिं। ब्रह्म की परम ऊँचाई, दैवी वैभव के हिखर पर पहुाँचने का प्रयत्न करें।

यहद आपको सुबि िल्दी उिने की आदत निीं ंिै, तो एक अलामथ घ़िी रखें। एक बार आदत प़ि गयी, तो हफर कोई परेिानी निीं ंिोगी। अवचेतन मद्धस्तष्क आपको हविेष समय पर िगाने के हलए आपका आज्ञाकारी दास बन िायेगा।

यहद आप ीणथ कब्ज के हिकार िैं, तो आप दााँत साफ करते िी तुरन्त एक हगलास िण्ढा अथवा गमथ लि पी सकते िैं। यि िियोग का उषापान उपचार िै। इससे आपका कब्ज दूर िो ायेगा। आप हत्रफला िल भी पी सकते िैं। दो िरि़, दो आाँवले और दो बिे़े रात के समय एक हगलास िल में हभगो दें। प्रातः काल दााँत साफ करने के बाद इस िल को हपयें। आप इन तीनों ंका चूणथ भी तैयार करके रख सकते िैं। यि चूणथ एक या दो चम्मच एक हगलास िल में हभगो दें और सुबि इसे पी लें।

हबस्तर से उिते िी ीघ्र ौच िेतु िाने की आदत बना लें। यहद आप पुराने पाप के कारण असाध्य पुराने कब्ज रोग के हिकार िैं, तो प्रातः उिते िी ीघ्र ध्यानाभ्यास करें। आप ध्यान समाप्त िोने के पश्चात् एक कप गमथ लि की सियता से ौच िेतु िा सकते िैं।

ैसे िी आप हबस्तर से उिें, िप और ध्यान करें। यि मित्त्वपूणथ िै। ध्यान तथा िप समाप्त िोने के पश्चात् आप आसन और प्राणायाम का अभ्यास एवं गीता तथा अन्य धाहमथक पुस्तकों ंका स्वाध्याय कर सकते िैं।

प्रत्येक सन्ध्या का समय ध्यान िेतु अत्यन्त उपयोगी िै। ब्राह्ममुहूतथ और सन्ध्या के समय सुषुम्ना ऩिी सरलता से प्रवाहित िोती िै। िब सुषुम्ना ऩिी प्रवाहित िो रिी िो, उस समय आप गिन ध्यान और समाहध में हबना हकसी प्रयत्न के प्रहवष्ट िो सकते िैं। यिी कारण िै हक ऋहष, योगी और ास्त्र – सभी ने इन दोनों ंसन्ध्याओं ं का बहुत अहधक मित्त्व बताया िै। िब श्वास दोनों ंनासारन्ध्रों ंसे प्रवाहित िो रिी िो, तो िानें हक सुषुम्ना प्रवाहित िो रिी िै। िब भी सुषुम्ना कायथ कर रिी िो, उस समय ध्यान िेतु बैि ायें और आिा के आन्तररक आनन्द का लाभ लें।

पि अथवा ध्यान प्रारि करने के पूवथ दैवी स्तोत्रों ंतथा गुरु-स्तोत्र का पाि या १२ बार ॐ का उच्चारण अथवा ५ हमनट तक कीतथन करें। आप ीघ्र िी मन का उत्थान और आलस् और नीदं को दूर कर सकेंगे। ीषाथसन अथवा सवाांगासन अथवा हकसी भी आसन और प्राणायाम का अभ्यास ५-५ हमनट तक करें। यि आपको ध्यान िेतु तैयार कर देगा और हनिा और आलस् को दूर भगा देगा।

यि ब्राह्ममुहूतथ िै! सोयें निीं।ं हबस्तर में करवट न बदलें। कम्बल को फेंक दें। उिायें और अपना ध्यान प्रारि कर दें तथा अन्तरािा के अनन्त आनन्द का अनुभव करें।

५. ध्यान-कक्ष

एक अलग ध्यान का कमरा रखें। इसे ताला लगा कर बन्द रखें। इसका प्रयोग एकान्त वन की भााँहत करें। हकसी को भी कमरे के भीतर प्रवेि न करने दें। इसे पहवत्र रखें। यहद आप एक अलग कमरा न रख सकें, तो कमरे के एक छोटे से कोने को परदे लगा कर ध्यान के कमरे में बदल िालें। प्रातः काल तथा सायंकाल यिााँ अगरबत्ती और कपूथर िलायें। भगवान् श्री कृष्ण, हिव, राम, देवी, गायत्री, गुरु, ईसामसीि अथवा बुि भगवान् का हचत्र रखें। अपना आसन हचत्र के सामने रखें। कुछ पुस्तकें—िैसे गीता, रामायण, भागवत, उपहनषद्, हववेकचूिामहण, योगवाहसि, ब्रह्मसूत्र, बाइहबल, िेन्दि अवस्ता, कुरान आहद भी कमरे में रखें।

कमरे को मिान् सन्तों,ं ऋहषयों,ं पैगम्बरों ंतथा िगद्गुरुओं ंके हचत्रों ंसे सिा कर रखें। कमरे में प्रवेि करने के पूवथ स्नान कर लें अथवा अपने मुख मण्डल, िाथों ंऔर पैरों ंको धो लें। देवता के समक्ष आसन के ऊपर बैि िायें। भद्धक्-स्तोत्रों ंअथवा गुरु-स्तोत्रों ंका पाि करें। इसके पश्चात् िप, धारणा और ध्यान का अभ्यास करें।

इस कमरे को भगवान् का मद्धन्दर समझना चाहिए। आपको कमरे के भीतर पहवत्रता सहित और आदरपूवथक प्रवेि करना चाहिए। कमरे की चिारदीवारी के भीतर ईष्याथ, वासना, लालच तथा क्रोध के हवचारों ंका प्रवेि निीं ंिोना चाहिए। विााँ हकसी प्रकार की सांसाररक बातें निीं ंकी िानी चाहिए। क्योंहक कोई भी िब् िो बोला गया िो, कोई भी हवचार िो सोचा गया िो, कोई भी कायथ िो हकया गया िो, वि कभी भी नष्ट निीं ंिोता। वे ििााँ पर हकये िाते िैं, उस कमरे के आकाि की सूक्ष्म लिर से टकरा कर परावहतथत िोते िैं, इसहलए वे मन पर अहनवायथ रूप से प्रभाव िालते िैं।

िब आप भगवान् के नाम का उच्चारण करते िैं, तो वे कमरे के आकाि के िद्धक्िाली स्पन्दन में द्धथथर िो िाते िैं। छि माि के भीतर आपको कमरे के वातावरण में िाद्धन्त और पहवत्रता का अनुभव िोगा। िब भी आपका मन सांसाररक प्रभावों ंसे बहुत अहधक व्यहथत िो, तब आप कमरे में बैि िायें और आधे घण्े तक भगवान् के नाम का िप करें। तब आप तत्काल मन के भीतर समूपूणथतया पररवतथन देखेंगे। अभ्यास करें और िाद्धन्त प्रदान करने वाले आध्याद्धिक प्रभावों ंका स्वयं अनुभव करें। आप मसूरी, दाहिथहलंग, हिमला, ऊटी स्वयं अपने िी घर में पायेंगे। आपको पररवतथन िेतु हकसी पवथतीय थथल पर िाने की आवश्यकता निीं ंिोगी।

साधना अथवा योगाभ्यास के समान कुछ और चीज़ निीं ंिै।

६. ध्यान िेतु थथान

"व्यद्धक् को अपना ध्यान एकाग्रतापूवथक एक ऐसे समतल थथान पर करना चाहिए िो कंकर पत्थरों,ं अहि, वायु, धूल, िीत और कोलािल से मुक् िो, ििााँ का दृश्य नेत्रों ंको मनोिर, सुखकर िो, ििााँ कुहटया, गुफाएँ और उत्तम िल थथान िो तथा िो उत्तम ध्यान में सिायता करे।" (श्वेताश्वतरोपहनषद् : ११-१०)

िब आप ध्यान में प्रगहत करेंगे, तो संसार आपको रास निीं ंआयेगा। यिााँ आपको बाधा िालने वाले अनेक कारण िैं। यिााँ का वातावरण उत्थानकारी निीं ंिै। आपके हमत्र आपके सबसे बुरे ित्रु िैं। वे व्यथथ की बातों ं में आपका सारा समय व्यथथ गाँवा देंगे। हमत्रता करने पर ऐसा िोना अहनवायथ िै। आप परेिान िो िायेंगे। आप हचन्ता में पड़ िायेंगे। तब आप ऐसे वातावरण से बािर हनकलना चािेंगे। समय, धन तथा भटकने को बचाने के हलए मैं आपको ध्यान िेतु कुछ थथान बताना चािता हूँ। आप इनमें से कोई एक थथान चुन लें। यि थथान समिीतोष्ण मौसम वाला िोना चाहिए तथा यि ग्रीष्म, िीत तथा वषाथ ऋतु में अनुकूल िोना चाहिए। आपको दृढ़ हनश्चय के हलए एक थथान पर दृढ़तापूवथक तीन वषों तक रिना िोगा। चूाँहक प्रत्येक थथान के कुछ लाभ और कुछ िाहनयााँ िैं, इसहलए आपको ऐसा थथान चुनना चाहिए ििााँ लाभ अहधक िों ंऔर िाहनयााँ कम। इस िगत् में प्रत्येक

वसुतु एक-दूसरे से सम्बद्धन्धत िै। यिााँ तक हक यहद आप एक धु्रुव से दूसरे धु्रुव तक चले िायेंगे, तो भी आपको एक
आदिथ थथान भी कहिनाई से प्राप्त िो सकेगा, हिससे आप सभी दृहष्टकोणों ंसे सनुतुष्ट िो सकेंगे। आपको िप, ध्यान और प्राथथना से अपना स्वयं का आध्याद्धिक वातावरण तैयार करना िोगा। एक आदिथ थथान प्राप्त करना असिव िै। आपको थोिी असुहवधा िोने पर उस थथान से िटना निीं ंचाहिए। आपको विीं ंरिना चाहिए। िल्दी-ल्दी थथान बदलने से कोई लाभ निीं ंिोगा। एक थथान से दूसरे की तुलना न करें। अपने हववेक और बुद्धि का प्रयोग करें। िब आप हिमला में िोंगे, तो आपको मसूरी बिा िी आकषथक अनुभव िोगा और िब आप मसूरी में िोंगे, तो हिमला बिा िी आकषथक प्रतीत िोगा। मन तथा इद्धियों ंपर तहनक भी हवश्वास न करें, उनकी चालें बहुत िी गिरी। इद्धियों ंके असंयमत हकए तथा प्रलोभनों ंसे बचें।
सवथप्रथम मैं ऋहषकेि और मुहनकीरेती का सुझाव दूाँगा। ये ध्यान िेतु अद्भुत थथान िैं। इनको प्रिंसनीय ढंग से स्वीकार हकया िा सकता िै। यिााँ का आकषथण तथा आध्याद्धिक प्रभाव अद्भुत िै। आप यिााँ अपनी कुहटया बना सकते िैं। उत्तरकािी, गरुिचट्टी, ब्रह्मपुरी और नीलकण्ठ (ऋहषकेि के पास) अन्य अचे्छे थथान िैं। अल्मोिा और नैनीताल भी अचे्छे िैं। गंगा, नमथदा तथा यमुना के हकनारे का प्रते्यक गााँव सुन्दर िै। कुलुलु घाटी तथा चम्बा घाटी भी अनुकूल िै। यहद आप गुफा में िीवन व्यतीत करना चािते िैं, तो ऋहषकेि से १४ मील दूर वहसि गुिा चले िाइए। यि एक सुन्दर गुफा िै। यिााँ पर स्वामी रामतीथथ ने कुछ समय तक हनवास हकया था। यिााँ आस-पास के गााँवों ंमें दूध भी उपलब्ध िो िाता िै। ऋहषकेि के पास ब्रह्मपुरी में राम गुिा एक अन्य अच्छा सुन्दर थथान िै। आपको काली कमली वाला के्षत्र से १५ हदनों ंके हलए रािन प्राप्त िो िायेगा। हिमालय में हटिरी के पास बामरुगी गुिा एक अच्छी गुफा िै। आपको हटिरी के पास धारणा के हलए अनेक उत्तम थथान हमलेंगे। मुरलीधर ने एक सुन्दर बगीचे सहित एक पक्की कुहटया बनायी िै। आप यिााँ पर भी हनवास कर सकते िैं। माउंट आबू भी एक सुन्दर और िीतल थथान िै।

ध्यान िेतु िीतल थथान की आवश्यकता िोती िै। गमथ थथान में मद्धस्तष्क अत्यन्त िीघ्र थक िाता िै। िीतल थथान में आप २४ घणे् तक भी ध्यान कर सकते िैं। आपको थकावट का अनुभव निीं ंिोगा। अलवर और हलंबिी के मिारािा ने पढ़े-हलखे साधुओं ंके हलए माउंट आबू में अच्छी गुफाओं ंका हनमाथण हकया िै तथा भोिन आहद अन्य सुहवधाओं ंकी भी व्यवथथा की िै। लक्ष्मणझूला एक अन्य उत्तम थथान िै। यिााँ नयी कुहटया के हनमाथण िेतु भी बहुत थथान िै। कानपुर के पास ब्रह्मावतथ भी अनुकूल थथान िै। मथुरा के आगे सात मील दूर यमुना नदी के हकनारे अनेक अचे्छे थथान िैं। उत्तरकािी में आध्याद्धिक तरंगें अच्छी िैं। आप लके्षेश्वर नामक िान्त थथान पर रि सकते िैं।

ध्यान िेतु मित्त्वपूणथ थथान

१. ऋहषकेि	२. िररिार
३. उत्तरकािी	४. कनखल
५. बिीनारायण	६. देवप्रयाग
७. गंगोत्री	८. अयोध्या
९. माउंट आबू	१०. नाहसक
११. वाराणसी	१२. वृन्दावन
१३. श्रीनगर	१४. अल्मोिा
१५. नैनीताल	१६. बेंगलुरु
१७. पुरी	१८. िारका
१९. पण्ढरपुर	२०. हतरुवोहत्तयुर
२१. आलन्दी (पूना के पास)	२२. हतरुवेनगोई पिाहियााँ (मुहसरी, दहक्षण भारत)
२३. हतरुपहत की पिाहियााँ	२४. पापनासम् (हतरुनेवेली हिला)

(इन थथानों ंमें से कोई िान्त थथान चुन लें।)

गंगा, यमुना, कावेरी, गोदावरी, कृष्णा और ताम्रपणी के हकनारे का कोई भी गााँव आपको ध्यान िेतु अनुकूल िोगा। आप कोई भी वि थथान चुन सकते िैं, िो समिीतोष्ण वातावरण वाला िो।

सभी थथानों ंमें से और सारे संसार में से ऋहषकेि सबसे अच्छा थथान िै। यिााँ पर आध्याद्धिक स्पन्दन उिोत्थानकारी िैं। दृश्यावली अत्यन्त आकषथक िै। यि एक सुन्दर थथान िै।

मसूरी, दाहिथहलंग, हिमला, ऊटी, कोिोईकेनाल तथा सभी पिाड़ी क्षेत्र िीतल थथान िैं। विााँ पर सुन्दर सुन्दर दृश्यावहलयााँ िैं, लेहकन ये रािहसक क्षेत्र िैं। विााँ पर कोई आध्याद्धिक उत्थानकारी स्पन्दन निीं ंिैं। लोग विााँ पर आनन्द लेने के हलए तथा वातावरण को दूहषत करने के हलए िाते िैं। इसहलए वे ध्यान िेतु उपयुक्त निीं ं िैं।

प्रारि में इन थथानों ंपर आपको ये कुछ सुहवधाएाँ अवश्य िोनी चाहिए िैसे पुस्तकालय, हचहकत्सालय, रेलवे स्टेिन। विााँ पर आपको दूध और फल उपलब्ध िोने चाहिए, अन्यथा एक िी थथान पर लम्बे समय तक साधना करना कहिन िो िायेगा। िब आप साधना में आगे बढ़ेंगे, िब आप देि-चेतना से ऊपर उि िायेंगे, तो आप किीं ंभी हनवास कर सकते िैं।

एकान्त और हनरन्तर ध्यान—ये दोनों ंआि-साक्षात्कार िेतु मित्त्वपूणथ आवश्यकताएाँ िैं। गंगा अथवा नमथदा, हिमालय का दृश्य, प्यारे फूलों ंके बगीचे, पहवत्र मद्धन्दर—ये सभी वे थथान िैं, िो ध्यान-धारणा में मन का उत्थान करते िैं, इनका लाभ लें।

एक िान्त थथान, आध्याद्धिक स्पन्दन िो उत्तरकािी, ऋहषकेि, बिीनारायण में िैं, एक अच्छा थथान, सम वातावरण - ये द्धथथहतयााँ मन की एकाग्रता िेतु अहनवायथ रूप से पूवाथपेक्षाएाँ िैं।

७. ध्यान िेतु गुफा का िीवन

गुफा का िीवन ध्यान के हलए सवथश्रेष्ठ िै। भारत के प्राचीन ऋहषयों ंने गुफाओं ंमें रि कर किोर तपस्या की थी। गुफाओं ंमें तापमान एक िैसा रिता िै। गुफाएाँ िण्डी रिती िैं। िलाने वाली ग्रीष्म ऋतु की गमी गुफा के भीतर प्रवेि निीं ंकर सकती।

हकसी प्रकार की बािरी आवािें भी गुफा के भीतर निीं ंसुनायी देतीं।ं | गुफा के भीतर आपका ध्यान सुन्दर और अबाहधत िोगा। गुफा के भीतर िाद्धन्त भी रिती िै। गुफा के भीतर के आध्याद्धिक स्पन्दन उिोत्थानकारी िैं। यिााँ लौहकक वातावरण भी निीं ंिै, क्योंहक यिााँ आधुहनक सभ्यता प्रवेि निीं ंकर सकती िै। ये गुफा के िीवन के लाभ िैं।

हिमालय में वहसि गुफा अत्यन्त सुन्दर िै। यि ऋहषकेि से १४ मील दूर िै। यिााँ पर मिहषथ वहसि ने तपस्या की थी। इस कारण इसका नाम वहसि गुफा िै। यिााँ पर आपको पास के गााँवों ंसे दूध प्राप्त िो सकता िै। हटिरी हिमालय के पास बामरुघ गुफा एक अन्य अच्छी गुफा िै। ऋहषकेि से ६ हक. मी. दूर नीलकण्ठ पिाहड़यों ं के पास भी गुफाएाँ िैं।

हिनकी आधुहनक हिक्षा तथा दुबथल िरीर िै तथा िो भीरु िैं, उनके हलए गुफा में िीवन हबताना सिव निीं ंिै। यि उन साधकों ंके हलए िै, िो मिबूत िरीर के स्वामी िैं, िो हनभथय िैं, हिनमें अत्यहधक सिनि्द्धक् िै, हिनके पास कुछ हसद्धियााँ िैं, वे यिााँ हनवास कर सकते िैं। हिनको हिमालय की ििी-बूहटयों ंका हदव्य अच्छा ज्ञान िै, हिन्ोंने कायाकल्प के िारा अपने िरीर को दृढ़ बना हलया िै, हिन्ोंने नीमकल्प अथवा िुि कुचला के िारा िरीले प्राहणयों ंके काटने से स्वयं को प्रहतरोधी बना हलया िै, हिनके पास मि-हसद्धि िै, हिनका िंगली पिुओं ंके ऊपर हनयिण िै, िो सदी-गमी और भूख-प्यास को सिन कर सकते िैं, हिनको इस िगत्, इद्धिय-हवषयों,ं हकसी भी प्रकार के कायथ के प्रहत कोई आकषथण न िेष रिा िो, िो लम्बे समय तक ध्यान कर सकते िों,ं हिनको आन्तररक वैराग्य िो, ऐसे सभी लोग गुफा में हनवास कर सकते िैं।

कुछ युवा िुष्क साधक हिनका िरीर कमिोर िै तथा दुबथल स्वास्थ्य िै, हिनमें कुछ धाहमथक पुस्तकों ंके अध्ययन से तथा िीवन में हकसी दुभाथग्य अथवा कुछ कहिनाइयों ंके कारण हववेक और वैराग्य की एक हकरण िागी िै, वे हबना हकसी पूवथ-तैयारी अथवा िारीररक और मानहसक संयम के हिमालय की गुफाओं ंकी ओर दौ पि़ते िैं। हिस प्रकार थमाथमीटर का पारा तेि बुखार में १०६ हिग्री चढ़ िाता िै, इसी प्रकार यौवन का िोि हसर के िोषथ में ११२ हिग्री चढ़ िाता िै। यि अत्यन्त िीघ्रता से ठण्ढा िो िाता िै। उन्ें विााँ रिने में कहिनाई का अनुभव िोता िै और कुछ िी हदनों ंमें वे वि थथान छोि़ देते िैं। कुछ लोगों ंको गुफा का िीवन अनुकूल निीं ंिोता। उनको वायु का सिी आवागमन न िोने के कारण हकसी प्रकार के त्वचा रोग अथवा पीत रुहधरता रोग िो िाता िै।

हकसी ऐसे थथान में ििााँ वायु का अच्छा आवागमन िै अथवा हकसी भी एकान्त थथान में यिााँ तक हक आपकी िमीन अथवा गााँव में भूहम के नीचे, दो दीवारों ंके बीच खाली थथान में हिसमें ठण्ढी िवा तथा गमथ िवा िेतु पाइप िों ं(ये गुफा को ठण्डा रखेंगे) ऐसे हकसी थथान पर कृहत्रम गुफा िैसे कैवल्य गुिा अथवा आनन्द कुटीर हनहमथत की िा सकती िैं। सभी सच्चे साधक िो संसार में रिते िैं, उन्ें अपने हलए ऐसी एक गुफा बना लेनी चाहिए। उन्ें अत्यहधक लाभ िोगा।

गुफा के िीवन की एक और िाहन िै। िो लम्बे समय तक गुफा में हनवास करते िैं, वे तामहसक िो िाते िैं। वे कोई भी कायथ करने में असमथथ िो िाते िैं। वे लोगों ंके साथ घुल-हमल निीं ंपाते। वे लोगों ंकी भीि़ से बहुत घबराते िैं। यहद उन्ें कुछ लोगों ंके साथ रिना पि़ िाये, तो उनका हसर ददथ करने लगता िै। यहद उन्ें थोि़ा भी िोर सुनायी देता िै, तो उनका मन िीघ्र िी हवचहलत िो िाता िै। यि सनुतुहलत िीवन निीं ंिै। यि एकपक्षीय हवकास िै। िो गुफा में हनवास करता िै, उसे यहद वि एक व्यस्त िोर में िाये, तो भी अपना सनुतुलन बनाये रखना चाहिए। यिी आध्याद्धिक हवकास की पिचान िै।

वास्तहवक एकान्त, सुखद, अद्‌भुत गुिा आपके हृदय में िै। यि उपहनषदों ंकी हृदय-गुिा िै, ििााँ प्राचीन काल में दत्तात्रेय, िंकर तथा याज्ञवल्क्य हनवास करते थे। आि भी आधुहनक सन्त और ऋहष अपने बािर की ओर भागने वाली इद्धियों ंऔर मन को भीतर खींच कर यिीं ंहनवास करते िैं। वे यिााँ अमरता के मधु का पान करते िैं और सदा आनन्दमय रिते िैं।

आप सभी हृदय की इस रिस्मय तथा अद्‌भुत गुफा में अपनी अन्तरािा ब्रह्म अथवा परमािा, लक्ष्य तथा सभी के आिा के आश्रय के साथ अकेले लीन रिें।

८. ध्यान िेतु तैयारी

हसर, गदथन तथा पिी को एक सीधी रेखा में रखें। गीता के छिवें अध्याय के ११वें तथा १३वें श्लोक का पाि करें, िााँ आसन का वणथन हकया गया ि। एक कम्बल को चारवती करके हबछा लें और इसके ऊपर सफेद कपड़े का टुकड़ा हबछा लें। इस कायथ को अत्यन्त सुन्दरता से करें। यहद आपको एक अच्छा व्याघ्र चमथ अथवा हिरण की छाल हमल िाये, तो अतुयुत्तम ि। व्याघ्र चमथ के अपने िी लाभ िैं। यि िरीर में िीघ्र िी ऊिथ प्रवाहित करता ि और िरीर से ऊिथ को बाि र निीं िाने देता। यि चुम्बकत्व से पररपूणथ ि।

पूवथ अथवा उत्तर हदिा की ओर मुाँि करके बैि िायें। आध्याद्धिक नवाभ्यासी को इस हनयम का पालन करना चाहिए। उत्तर हदिा की ओर मुाँि करने से वि हिमालय के ऋहषयों के सम्पकथ में िोगा और वि उनके प्रभाव से रिस्मय ढंग से लाभाद्धन्वत िोगा।

९. ध्यान कैसे करें

ध्यान की आदत तथा एकान्त आध्याद्धिक पथ में आपकी मिान् धरोिर ि। ध्यान आपको आध्याद्धिक िद्धक्, िाद्धन्त, नया बल तथा िीवनी–िद्धक् प्रदान करता ि। यहद ध्यान करने वाला अत्यन्त िीघ्र उत्तेहित िो िाता ि, तो यि इस बात को दिाथता ि हक उसका ध्यान भली प्रकार और हनबाथध रूप से निीं लग रिा ि। उसकी साधना और ध्यान में कुछ गलती अवश्य ि।

आपको िान्त मन के साथ ध्यान करना चाहिए। मात्र तभी आप िीघ्र समाहध में प्रहवष्ट िो सकेंगे। यहद आप इद्धियों को हनयद्धित कर लें और हनष्काम िो िायें, तो आपका मन िान्त िोगा। मुद्धक् की प्रबल लालसा और ईश्वर के हवचार िीघ्र िी आपको हनष्काम बना देंगे। हिसका मन िान्त ि, वि सम्राटों का सम्राट्, िािों का िाि ि। हिसका मन िान्त ि, उसकी द्धथथहत अवणथनीय ि।

धारणा और ध्यान में आपको मन को अनेक प्रकार से प्रहिहक्षत करना िोगा। मात्र तभी आपका थथूल मन सूक्ष्म बनेगा।

िब भी आप एकान्त में ध्यान करेंगे, वि आपके हनत्य के िीवन में पररलहक्षत िोना चाहिए। आपके कायों में सनुतुलन तथा सामंिस्य िोना चाहिए। आपको सदैव िाद्धन्तपूणथ िोना चाहिए। मात्र तभी आप ध्यान के पररणामों का वास्तव में साक्षात्कार कर सकेंगे।

ध्यान की प्रहक्या

ऊपर के अंगों (धड़, गदथन तथा हसर) को सीधे और िरीर के बराबर रखते हुए मन को इद्धियों सहित हृदय में लीन कर दें। ज्ञानी ब्रह्म (ॐ) की पतवार से संसार की सभी भयंकर धाराओं से पार िो िाता ि।

इद्धियों को नीचे रख कर, अपनी कामनाओं को विीभूत करके तथा नासारन्ध्रों से ज्ञानी को अपने मन को उसी प्रकार हनयद्धित करना चाहिए, हिस प्रकार एक रथ का सारथी हबगड़े हुए घोड़ों के िारा खीचं कर ले िाये िा रिे रथ पर हनयिण करता ि।

योगी के पृथ्वी, िल, अहि, वायु और आकाि से हनहमथत िरीर में धारणा के हनम्न वहणथत लक्षण प्रकट िोते िैं। उसके हलए कोई रोग अथवा आयु अथवा कष्ट निीं िोता, हिसने अपने िरीर को धारणा की अहि से िला िाला ि।

बि िरीर िल्का और हनरोग िोता िै, मन कामनाओं ंसे रहित िोता िै, िब रंग तेिस्वी िोता िै, वाणी मधुर िोती िै तथा उसके िरीर से सुगन्ध आती िै। िब मल-मूत्र अत्यन्त कम िो िाते िैं, तो किते िैं हक प्रथम श्रेणी की धारणा प्राप्त िो गयी िै।

सामान्य हनदेि

हिस प्रकार आप नमक अथवा िक्कर को िल से सनूतृप्त करते िैं, उसी प्रकार आपको मन को ईश्वर के हवचारों ंके साथ, दैवी वैभव, दैवी उपद्धथथहत के साथ, श्रेिे आिा को िाग्रत करने वाले आध्याद्धिक हवचारों ंके साथ सनूतृप्त करना चाहिए। मात्र तभी आप सदैव दैवी चेतना में द्धथथत िो सकेंगे।

यहद आप किोर ध्यानाभ्यास करना तथा िीघ्र समाहध प्राप्त करना अथवा आि-साक्षात्कार करना चािते िैं, तो आपके हलए पााँच चीिें अहनवायथ िैं—मौन, िल्का आिार अथवा दूध और फलों ंका आिार, आकषथक दृश्यावली सहित एकान्त, एक गुरु के साथ व्यद्धक्तगत सम्पकथ एवं एक िीतल थथान।

आप गिन ध्यान में मात्र तभी प्रवेि कर सकते िैं, िब आप नैहतक िीवन व्यतीत करें। इसके पश्चात् आपको अपने मन में हववेक और अन्य चरणों ंको हनहमथत करना िोगा। आप धारणा में मन का अिथन कर सकते िैं और अन्त में स्वयं को ध्यान िेतु समहपथत कर सकते िैं। हितना अहधक आप नैहतक िीवन हबतायेंगे, हितना अहधक आप ध्यान करेंगे, उतना िी अहधक आपको हनहवथकल्प समाहध (िो हक आपको िन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त करेगी तथा आपको अनन्त आनन्द और अमरता प्रदान करेगी) में प्रवेि करना सरल िोगा। भगवान् श्री कृष्ण अपने िाथों ंमें वंिी ले कर क्या हिक्षा देते िैं? वंिी का प्रतीकािक दिथन क्या िै? वंिी ॐ का प्रतीक िै। वे किते िैं- " अपने अिंकार को ररक्त कर दो। मैं तुम्हारी िरीर रूपी वंिी को बिाऊंगा। तुम्हारी इच्छा मेरी इच्छा से एक िो िाये। ॐ में िरण लो। तुम मुझमें प्रहवष्ट िो िाओगे। आिा को झंकृत करने वाले आिा के आन्तररक संगीत को सुनो और अनन्त िाद्धन्त में हवश्राम करो। "

लिके आिार सहित धारणा तथा ध्यान के अभ्यास के िारा समाहध सिि िै। दो या तीन घण्टे ध्यान करें। यहद आप थक गये िैं, तो आधे घण्टे हवश्राम कर लें। एक कप दूध लें, तत्पश्चात् पुनः ध्यान िेतु बैि िायें। ध्यान की हक्रया हवहध को बार-बार दोिरायें। आप सन्ध्या के समय बरामदे में टिल सकते िैं। मन में यिााँ तक हक कुछ हमनट के हलए भी सांसाररक हवचारों ंको न आने दें।

हिस प्रकार एक हवद्याथी गहणत अथवा भूगोल हवषय अरुहचकर लगने पर भी परीक्षा में पास िोने के बाद िो लाभ प्राप्त िोते िैं, उनकी कल्पना करके उनके प्रहत रुहच उत्पन्न करता िै, उसी प्रकार आपको ध्यान के हनरन्तर अभ्यास के िारा िो अगहणत लाभ िैसे अमरता, परम िाद्धन्त तथा अनन्त आनन्द प्राप्त िोंगे, उनका हवचार करके ध्यान में रुहच उत्पन्न करनी चाहिए।

बि आपको काम के प्रहत अरुहच तथा एकमात्र ध्यान की कामना िोगी, तो आप दूध और फल मात्र पर आधाररत पूणथ संन्यास का िीवन व्यतीत कर सकते िैं। आपकी अच्छी आध्याद्धिक प्रगहत िोगी। िब ध्यान की इच्छा समाप्त िो िाये, पुनः काम करने लगे। इस प्रकार िनैः–िनैः अभ्यास के िारा मन को मोड़ा िा सकता िै।

एक लोिे का टुकड़ा िलती हुई भट्ठी में रद्धखए। यि अहि की भााँहत लाल िो िायेगा। इसे िटा लें। यि अपना लाल रंग खो देगा। यहद आप इसे सदा लाल रखना चािते िैं, तो आपको इसे सदा आग के ऊपर रखना िोगा। इसी प्रकार यहद आप मन को ब्रह्मज्ञान से सदा आवेहित रखना चािते िैं, तो आपको मन को हनरन्तर ध्यान

के िारा सदा ब्रह्माहि के सम्पकथ में रखना िोगा। आपको ब्रह्म-चेतना के तैलधारावत् प्रविा को बनाये रखना िोगा। तब आपको सिि अवथथा प्राप्त िोगी।

यहद आप आधा घण्टा ध्यान करते िैं, तो आप इसके बल से स्वयं को िीवन-संघषथ में एक सप्ताि तक िाद्धन्त तथा आध्याद्धिकता के साथ लगाये रखने में सक्षम िोंगें। चूँहक आपको हनत्य िीवन में हविेष प्रकार की प्रकृहत वाले हवहभन्न मनों के साथ चलना पड़ता िै, इसहलए ध्यान से िाद्धन्त और िद्धक्त प्राप्त करें। तब आपको कोई परेिानी और हचन्ता निीं िोगी।

िब आप ध्यान में नवाभ्यासी िों, तो ध्यान में बैठने के तत्काल बाद दस हमनट तक कुछ श्रेष्ठ श्लोकों का पाठ करें। यि मन का उत्थान करेगा। मन को सांसाररक हवषयों से सरलता से वापस खींचा िा सकेगा। तत्पश्चात् इस प्रकार के हवचार को भी रोक दें और मन को बार-बार तथा प्रयत्नपूवथक एक िी हवचार पर लगायें। तब हनिा प्रकट िोगी।

हचत्र

िब आप ध्यान प्रारम्भ करें, उसके पिले आपको अपने सामने भगवान् अथवा ब्रह्म का (थथूल अथवा हनगुथण) मानहसक हचत्र रखना चाहिए। िब आप भगवान् श्री कृष्ण का थथूल हचत्र खुली आँखों से देखेंगे और ध्यान करेंगे, तो यि ध्यान का थथूल रूप िै। िब आप अपनी आँखें बन्द करके भगवान् श्री कृष्ण का हचत्र देखेंगे, तो यि भी थथूल ध्यान िै; लेहकन यि अहधक हनगुथण िै। िब आप अनन्त हनगुथण प्रकाि का ध्यान करते िैं, तो यि और अहधक हनगुथण िै। पूवथ वाले दोनों ध्यान के सगुण प्रकार से सम्बद्ध िैं। हनगुथण ध्यान में भी प्रारम्भ में मन को द्धथथर करने के हलए एक हनगुथण रूप िै। बाद में यि रूप नष्ट िो िाता िै और ध्यान तथा ध्याता एक िो िाते िैं। ध्यान मन से आगे बढ़ता िै।

व्याविाररक हनदेि

ध्यान के समय देखें हक आप हकतने समय तक सभी सांसाररक हवचारों को बन्द कर सकते िैं। मन को बड़ी िी सावधानीपूवथक देखें। यहद यि समय बीस हमनट िै, तो इसे तीस हमनट अथवा अहधक बढ़ाने का प्रयत्न करें। मन को बार-बार दैवी हवचारों से भरें। िब मन ध्यान में द्धथथर िो िाता िै, तो नेत्र गोलक भी द्धथथर िो िाते िैं। एक योगी हिसका मन िान्त िै, उसके नेत्र द्धथथर िोते िैं। पलकें झपकनी निीं चाहिए। आँखें लाल अथवा श्वेत िोनी चाहिए।

सभी कायथ चािे वे आन्तररक अथवा बाह्य िों, वे मात्र तभी हकये िा सकते िैं, िब मन अंगों के साथ संयुक्त िोता िै। हवचार िी सच्चा कमथ िै। यहद आपने द्धथथर अभ्यास से मन पर हनयन्त्रण कर हलया िै, यहद आप आवेगों और हचत्त-वृहत्तयों को हनयहमत कर सकते िैं, तो आप मूखथतापूणथ और गलत कायथ निीं कर सकते। ध्यान हवहभन्न आवेगों और हचत्त वृहत्तयों पर हनयन्त्रण में बहुत अहधक सिायता करता िै।

हवसृत आकाि पर धारणा और ध्यान करें। यि एक अन्य प्रकार का हनगुथण ध्यान िै। ध्यान की इस हवहध से मन सीहमत रूपों के हवचारों को बन्द कर देता िै। यि धीरे-धीरे िाद्धन्त के सागर में बदलने लगता िै अथाथत् यि इसके हवषय अथाथत् हवहभन्न प्रकार के रूपों से रहित िो िाता िै। यि सूक्ष्म और अहत सूक्ष्म िो िाता िै।

कुछ साधक खुली आँखों से ध्यान करना पसन्द करते िैं, िब हक कुछ बन्द आँखों से, िब हक कुछ अन्य अधखुले नेत्रों से।

यहद आप खुली आाँखों ंसे ध्यान करेंगे, तो धूल आहद के कण आपकी आाँखों ंमें प्रहवष्ट ि ो ि ायेंगे। कुछ हवद्याथी खुली आाँखों ंसे धारणा करना पसन्द करते ि ैं, ि ब हक कुछ बन्द आाँखों ंसे। ि ो बन्द आाँखों ंसे ध्यान करते ि ैं, उन्ें थोडी ि ी देर में नीदं आने लगती ि ै। यहद आाँखें खुली रिती ि ैं, तो प्रारद्धिक अभ्याहसयों ंका मन हवषयों ंपर
घूमता रिता ि ै। अपने सामान्य ज्ञान का उपयोग कीहिए और उस हवहध को अपनाइए ि ो आपको अनुकूल आये।
हकसी भी पररद्धथथहत में ि ो भी अन्य बाधाएाँ आयें, उन पर हविय प्राप्त कीहिए।
आपको ध्यान के अभ्यास में हनयहमत रिना चाहिए। ध्यान में हनयहमतता मिान् आवश्यक ि ै । अभ्यासी
यहद हनयहमत रिे, तो उसकी प्रगहत अत्यन्त ि ीघ्र ि ोती ि ै एवं उसे मिान् सफलता प्राप्त ि ोती ि ै। यिााँ तक हक
यहद आपको कोई वांहछत पररणाम न भी प्राप्त ि ों, ं तो भी आपको लगनिीलता, धैयथ तथा अध्यवसाय के साथ
अभ्यास करते रिना चाहिए। कुछ समय बाद आपको मिान् सफलता प्राप्त ि ोगी, इसमें कोई सन्देि निीं ंि ै।
हकसी भी पररद्धथथहत में एक हदन के हलए भी अभ्यास न रोकें। मन को बार-बार साद्धत्त्वक दैवी हवचारों ंसे पररपूणथ
करें। अब नयी लीकों ंका हनमाथण ि ो ि ायेगा। हिस प्रकार एक ग्रामोफोन की सुई प्लेट में एक छोटी लीक का
हनमाथण करती ि ै, उसी प्रकार साद्धत्त्वक हवचार मन एवं मद्धस्तष्क में नयी स्वथथ लीकों ंको काटता ि ै। नवीन
संस्कारों ंका हनमाथण ि ोता ि ै।

प्राण मन के हलए बािरी आवरण ि ै। सूक्ष्म प्राण के स्पन्दन हवचारों ंके हनमाथण को ि न्म देते ि ैं। प्राणायाम के ि ारा आप मन को अहधक सूक्ष्म बना कर अपने ध्यान में वृद्धि कर सकते ि ैं।

यहद आप नीबू के रस अथवा इमली के रस को एक सोने के प्याले में रखें, तो वि खराब निीं ंि ोता;
लेहकन यहद आप इसे तााँबे अथवा पीतल के बतथन में रख दें, तो यि उसी समय खराब ि ो कर हवषैला ि ो ि ायेगा।
इसी प्रकार यहद एक व्यद्धक् ि ो हनरन्तर ध्यान का अभ्यास करता ि ै, उसके िुि मन में यहद थोडी हवषय-वृहत्त भी
रिेगी, तो वि उस व्यद्धक् को प्रदूहषत निीं ंकरेगी और हवकार (हवषय-हवचारों)ं को प्रेररत निीं ंकरेगी। यहद िुि
मन वाले व्यद्धक्यों ंमें हवषय-हवचार ि ोंगे, तो ि ब भी वे हवषय-वस्तुओं ंके सम्पकथ में आयेंगे, तब वे उनमें उत्तेिना
उत्पन्न करेंगे।

िारीररक स्वास्थ्य

आसन ि रीर को द्धथथर बनाते ि ैं। बन्ध और मुद्राएाँ ि रीर को दृढ़ बनाते ि ैं। प्राणायाम ि रीर को ि ल्का
बनाता ि ै। नाडी िुद्धि मन की साम्यावथथा को प्रभाहवत करती ि ै। इन योग्यताओं ंका अिथन करके आपको मन को
ब्रह्म पर केद्धित करना चाहिए। तभी ध्यान द्धथथरतापूवथक आनन्द के साथ ि ो सकेगा।

प्रातैःकाल ४ बिे पााँच हमनट िीषाथसन करें। इसके बाद पााँच हमनट हवश्राम करें। तत्पश्चात् बैठ कर ध्यान करें। आपका ध्यान बहुत अच्छा लगेगा।

ध्यान के पूवथ २० ि ल्के कुम्भक करें, तत्पश्चात् ध्यान िेतु बैठ ि ायें। प्राणायाम िडता और हनद्रा को दूर कर देगा और मन को द्धथथर बनायेगा।

एक सप्ताि तक मात्र फल और दूध पर रिें। आपका ध्यान बहुत अच्छा लगेगा। यि आिार आपको
ि ल्का और साद्धत्त्वक बनायेगा। राहत्र के समय ध्यान रखें, मात्र आधा सेर दूध ि ी लें। आपका अच्छा ध्यान लगेगा।
आप नीदं पर ि ीघ्र हविय प्राप्त कर सकेंगे। राहत्र के समय भारी भोिन से आलस् ि ीघ्र आता ि ै।

ध्यान के आसन

ी ४-५ घण्े लगातार ध्यान करते िैं, उन्ें प्रारि में पद्मासन तथा वज्रासन अथवा हसिासन और वज्रासन में बैिना चाहिए।

कभी-कभी पैरों ंअथवा िााँघों ंके भागों ंमें रक् एकहत्रत िो िाता िै और थोिी परेिानी देता िै। दो घण्े के बाद पद्मासन अथवा हसिासन से वज्रासन में बैि िायें अथवा पैरों ंको पूरे सीधे फैला दें। एक दीवार अथवा तहकये से हटक कर बैिें। मेरुदण्ड सीधा रखें। यि अत्यन्त आरामदायक आसन िै। दो कुहसथयों ंको आपस में िोि लें, एक कुसी पर बैि िायें और दूसरी पर पैर फैला लें। यि भी एक अन्य युद्धक् िै।

यि प्रारद्धिक अभ्याहसयों ंके हलए एक प्रकार का ध्यान िै। एक एकान्त कमरे में पद्मासन में बैिें। अपनी आाँखें बन्द कर लें। सूयथ के तेि, चिमा के वैभव, तारों ंकी द्युहत और आकाि के सौन्दयथ पर ध्यान करें।

प्रारद्धिक योग्यताएाँ

प्रारि में धारणा में मन को हवहभन्न प्रकार से प्रहिक्षण दें। कानों ंको बन्द करके हृदय की अनाित ध्वहनयों ंपर धारणा करें। 'सोऽिं' का िप करते हुए श्वास पर धारणा करें। हकसी भी थथूल प्रतीक पर धारणा करें। सूयथ के सवथव्यापक प्रकाि पर धारणा करें। नीले आकाि पर धारणा करें। िरीर के हवहभन्न चक्ों ंपर धारणा करें। सत्य, ज्ञान, अनन्त, एक, हनत्य आहद हनगुथण हवचारों ंपर धारणा करें। अन्त में एक िी चीि पर दृढ़ िो िायें।

ध्यान में आाँखों ंपर िोर न िालें। मद्धस्तष्क पर तनाव न दें। मन के साथ संघषथ न करें। हदव्य हवचारों ंको सरलतापूवथक प्रवाहित िोने दें। द्धथथरतापूवथक ध्यान के लक्ष्य के बारे में हवचार करें। अनहधकृत रूप से प्रवेि करने वाले हवचारों ंको ऐद्धच्छक रूप से तथा हिंसात्मक रूप से भगाने का प्रयास न करें। श्रेष्ठ साद्धत्त्वक हवचार रखें।

यहद ध्यान में कोई तनाव िो, तो कुछ हदनों ंके हलए ध्यान के घण्ों ंको कुछ कम कर दें। मात्र िल्का ध्यान करें। िब आप सामान्य अवथथा में आ िायें, तो पुनः समय में वृद्धि करें। समूपूणथ साधना में अपने सामान्य ज्ञान का प्रयोग करें। मैं िमेिा इसी बात पर िोर देता हूाँ।

१०. कब और किााँ ध्यान करें

ब्राह्ममुहूतथ में ध्यान का अभ्यास करें। यि ध्यान िेतु सवथश्रेष्ठ समय िै। सदैव हदन और रात के उस समय का चुनाव करें, िब आपका मन स्वच्छ िो और िब आप कम बाहधत िों। आपको सोने िाने के पूवथ एक बार ध्यान िेतु बैिना चाहिए। मन इस समय ब्रि िी िान्त रिता िै। आपका ध्यान रहववार को ब्रि िी अच्छा लगेगा; क्योंहक यि छुट्टी का हदन िै और मन मुक् रिता िै। रहववार के हदन किोर ध्यानाभ्यास कीहिए। िब आप मात्र फल और दूध पर रिेंगे अथवा उपवास करेंगे, तो आपका ध्यान बहुत अच्छा लगेगा। सदैव अपने सामान्य ज्ञान का उपयोग करें और ध्यान में अहधक लाभ प्राप्त करें।

राहत्र में ध्यान करें। दूसरी बार बैिक अहनवायथ िै। रात में यहद आपके पास अहधक अवकाि निीं ंिै, तो कुछ हमनट अथाथत् मात्र १० या १५ हमनट िी बैिें। आपको रात के समय बुरे स्वप्न निीं ंआयेंगे। हनिा में भी हदव्य हवचार रिेंगे। उस समय अच्छे संस्कार रिेंगे।

एक साधक ो हक ि र में एक एकान्त कमरे में ध्यान करता ै, उसे विाँ पर भी उतनी ी ाद्धन्त प्राप्त ी सकती ै हितनी हक एक ं गल में ोगी। लेहकन उसे विाँ पर ऋहषकेि, उत्तरकािी अथवा गंगोत्री के समान आध्याद्धिक स्पन्दन निीं ं प्राप्त ो सकते। मन के उत्थान तथा मन की एकाग्रता उत्पन्न करने में स्पन्दन एक ीवन्त भूहमका अदा करते ैं। इन पहवत्र थथानों ं में ऋहषयों ं के स्पन्दन फैले हुए ैं और साधकों ं को उनसे ब्रि ी लाभ प्राप्त ोता ै। इन पहवत्र थथानों ं में हबना हकसी संघषथ अथवा प्रयत्न के स्वयं ी वैराग्य, साद्धत्त्वक भाव आ ाता ै। कुछ द्धस्त्रयाँ ऋहषकेि से्टेिन पर नीचे उतर ाती ैं। हिस क्षण वे हिमालय को देखती ैं, वे किती ैं- "बेटा कौन ै? हपता कौन ै? प्रत्येक चीज़ माया ै। ि र चीज़ झूिी ै।" यिाँ मन पर ऐसा ाद्धक्तिली प्रभाव पिता ै।

मात्र योगी [illegible] ध्यान। प्रातःकाल ४ से ७ बि के बीच हनयहमत रूप से ध्यान कीहिए और अनन्त आनन्द तथा अमरता को प्राप्त कीहिए।

गंगा और नमथदा के हकनारे, हिमालय का दृश्य, सुन्दर फूलों ं के बगीचे तथा पहवत्र मद्धन्दर—ये वे थथान ैं, ी धारणा और ध्यान में मन का उत्थान करते ैं। ऐसे थथानों ं पर ध्यान कीहिए।

एकएकान्त थथान िाँ मौसम ण्ढा ो और िाँ आध्याद्धिक स्पन्दन ों, ं मन की धारणा ेतु उत्तम ै।

प्रातःकाल के समय आपका मन स्वच्छ और ान्त ोता ै। उस समय आध्याद्धिक प्रभाव तथा अद्‌भुत ाद्धन्त ोती ै। सभी सन्त तथा योगी इस समय ध्यान का अभ्यास करते ैं और समूपूणथ गत्‌ को अपने आध्याद्धिक स्पन्दन भेिते ैं। यहद आप इस समय अपनी प्राथथना, प और ध्यान प्रारि करें, तो आपको बहुत अहधक लाभ ोगा। आपको प्रयत्न करने की आवश्यकता निीं ं ोगी। मन की ध्यानावथथा स्वयं ी आयेगी।

११. ध्यान की पूवाथपेक्षाएँ

बि मन हनहवथषय (हवषय-वसुतुओं ं तथा उनके उपभोग के हवचार से मुक्) बन ाये, तो यि ध्यान ै।

भगवान्‌ ने स्वयं को इस संसार में हछपाया ै और आपकी हृदय गुिा में बैि गये ैं। वे अदृश्य स्वामी ैं। आपको िु मन के साथ धारणा और ध्यान के ारा उनकी खोि करनी ोगी। यि लुका-हछपी का यथाथथ खेल ै।

ध्यान के हलए प्रत्येक वसुतु साद्धत्त्वक ोनी चाहिए। भोिन भी साद्धत्त्वक ोना चाहिए। पिना हुआ वस्त्र भी साद्धत्त्वक ोना चाहिए। संगत भी साद्धत्त्वक ोनी चाहिए। बातचीत भी साद्धत्त्वक ोनी चाहिए। स्वाध्याय भी साद्धत्त्वक ोना चाहिए। प्रत्येक वसुतु साद्धत्त्वक ोनी चाहिए। तभी मात्र अच्छी प्रगहत सिव ै, हविेष रूप से नवाभ्याहसयों ं के हवषय में यि अहनवायथ ै।

अहनवायथताएँ

(१) उत्तरकािी, ऋहषकेि, लक्ष्मणझूला, कनखल अथवा बिीनाथ ैसा ीतल थथान ध्यान ेतु अहनवायथ ै, क्योंहक ध्यान के समय मद्धस्तष्क गमथ ो ाता ै।

(२) साधना ेतु क्षमता।

(३) अच्छा, साद्धत्त्वक, सारभूत, िल्का और पोषक आिार ।

(४) एक अच्छा आध्याद्धिक (अनुभवी) गुरु।

(५) अध्ययन िेतु उत्तम पुस्तकें।

(६) आपके भीतर ज्वलन्त वैराग्य, ज्वलन्त मुमुकुषुत्व तथा दृढ़ हववेक ।

(७) आपमें ब्रह्म-तत्त्व, ब्रह्म-वसुतु को समझने के हलए सूक्ष्म, तीव्र, िान्त तथा एकाग्र बुद्धि िोनी चाहिए। मात्र तभी साक्षात्कार सिव िै। अनेक लोगों ंको आध्याद्धिक साधना के हलए उपयुथक् अनुकूल पररद्धथथहतयााँ निीं ंप्राप्त िोतीं।ं यिी कारण िै हक वे हकसी प्रकार की आध्याद्धिक प्रगहत निीं ंकर पाते।

ध्यान तभी सिव िै, िब मन सत्त्व गुण से पररपूणथ िो। पेट भरा हुआ निीं ंिोना चाहिए। मन एवं भोिन के मध्य अन्तरंग सम्बन्ध िै। भारी भोिन िाहनकारक िै। ११ बिे पूरा भोिन लीहिए और राहत्र के समय आधा सेर दूध लें। िो ध्यान करते िैं, उन साधकों ंके हलए राहत्र भोिन िल्का िोना चाहिए।

प्रत्येक मनुष्य के भीतर अनेक योग्यताएँ एवं क्षमताएँ िैं। वि िद्धक् एवं ज्ञान का कोष िै। वि िैसे–िैसे हवकास करता िै, उसकी नयी िद्धक्यााँ और क्षमताएँ और योग्यताएँ अनावृत िोती िाती िैं। अब वि अपने वातावरण को पररवहतथत कर सकता िै और अन्यों ंको प्रभाहवत कर सकता िै। वि अन्यों ंके मन को विीभूत कर सकता िै। वि आन्तररक तथा बाह्य प्रकृहत पर हविय प्राप्त कर सकता िै। वि परम चेतनावथथा में प्रवेि कर सकता िै।

एक अाँधेरे कमरे में एक बतथन रखा िै, हिसमें एक िलता हुआ दीपक िै। यहद वि बतथन फूट िाता िै, तो कमरे का अाँधेरा हवलीन िो िाता िै और आप कमरे में सवथत्र उिाला देखते िैं। इसी प्रकार यि िरीर रूपी बतथन यहद आिा के ऊपर हनरन्तर ध्यान करने से फूट • िाये अथाथत् यहद आप अहवद्या और इसके प्रभाव - िरीर के साथ पिचान को नष्ट कर दें और िारीररक चेतना से ऊपर उि िायें, तो आप आिा के परम प्रकाि को सवत्रथ देख सकते िैं।

आसन वास्तव में मानहसक िैं। मानहसक पद्मासन अथवा मानहसक हसिासन लगाने का प्रयास करें। यहद मन भटकता िै, तो आपका िरीर अथवा आसन द्धथथर निीं ंिोगा। िब मन द्धथथर िोगा अथवा ब्रह्म में दृढ़ िोगा, तो रीर की द्धथथरता स्वयं िी आयेगी।

हनरन्तर ईश्वर के बारे में हवचार करें। मन को सदैव ईश्वर की ओर िाना चाहिए। मन को एक मिीन रेिमी तनुतु से भगवान् हिव अथवा िरर के चरणों ंसे बााँध दीहिए। मन के भीतर सांसाररक हवचारों ंको प्रवेि न करने दें। मन को हकसी प्रकार के िारीररक अथवा मानहसक सुख के बारे में हवचार न करने दें। िब यि उपयुथक् हवचारों ंमें हलप्त िो, तो इसकी अच्छी हपटाई करें। तब यि भगवान् की ओर मुिेगा। हिस प्रकार गंगा हनरन्तर समुि की ओर प्रवाहित िोती िै, उसी प्रकार भगवान् के हवचार हनरन्तर हबना रुके प्रभु की ओर प्रवाहित िोने चाहिए। हिस प्रकार घद्धण्यों ंकी आवाि एक लय में कानों ंमें पिती िै, उसी प्रकार मन को भगवान् की ओर एक हनरन्तर बिती धारा में आना चाहिए। हनरन्तर साधना के िारा साद्धत्त्वक मन से ईश्वर की ओर हनरन्तर दैवी वृहत्त का प्रवाि िोता रिना चाहिए।

हकसी भी चीी पर हकसी प्रकार हवचार न करना सवोच्च समाहध प्राप्त करना िै।

हनहदध्यासन अथवा हनरन्तर और श्रेिे ध्यान में हवचार करने की प्रहक्या रुक िाती िै। तब विााँ मात्र एक िी हवचार रिता िै—'अिं ब्रह्माद्धस्म ।' िब यि हवचार भी त्याग हदया िाता िै, तो हनहवथकल्प समाहध िोती िै।

मन रूपों ंके िारा हनराकार को पक़िना चािता िै। मन के िुद्धिकरण के बाद श्रवण (आध्याद्धिक प्रवचनों ंतथा पहवत्र ग्रन्थों ंके श्रवण) एवं ब्रह्म-हचन्तन के िारा एक हनराकार प्रतीक हनहमथत िोता िै। बाद में गिन ध्यान में यि हनराकार प्रतीक हवलीन िो िाता िै। िो िेष रि िाता िै, वि िै हचन्मात्र अथवा केवल अद्धस्त (िुि अद्धस्तत्व मात्र) ।

मन की पूिा ब्रह्म की भााँहत की िानी चाहिए। यि बौद्धिक पूिा िै, यि उपासना-वाक्य िै।

मन ब्रह्म अथवा प्रकट ईश्वर िै। मन चलता-हफरता ईश्वर िै।

ब्रह्म तक मन के साधन िारा पहुाँचा िा सकता िै। यि िी उहचत िै हक मन के ऊपर ब्रह्म की भााँहत ध्यान हकया िाये।

यहद कमथयोग के साधक आिज्ञान के साथ व्यविार करते हुए, अपने अन्तर में आनन्द प्राप्त करते िैं और तत्काल फल प्राद्धप्त की लालसा निीं ंकरते और हनयहमत रूप और धीरे-धीरे से ध्यान करते िैं, तब मन धीरे-धीरे पररपक्व िोता िै और अन्त में वे अनन्त आिा तक पहुाँच िाते िैं।

िब आप एक पुस्तक को अत्यन्त ध्यान से रुहचपूवथक पढ़ते िैं, तो आपका मन हवचारों ंमें लीन िो िाता िै; उसी प्रकार ब्रह्म के हनगुथण ध्यान में मन एक िी हवचार पर दृढ़ िो िाता िै और वि िै आिा का ध्यान ।

आपको ध्यान के हलए एक प्रहिहक्षत उपकरण (मन) की आवश्यकता िै। इसे िान्त, स्पष्ट, िुि, सूक्ष्म, तीक्ष्ण, द्धथथर तथा एकाग्र िोना चाहिए। ब्रह्म िुि और सूक्ष्म िै। इस कारण आपको ब्रह्म तक पहुाँचने के हलए िुि और सूक्ष्म मन की आवश्यकता िै।

एक एकान्त थथान में पद्मासन, हसिासन अथवा सुखासन में बैठ िाइए। स्वयं को सभी प्रकार की वासनाओं,ं आवेगों ंऔर आवेिों ंसे मुक्त करें। इद्धियों ंको वि में करें। मन को हवषयों ंसे खींचें लें। बािरी अथवा सांसाररक हवचारों ंको दृढ़ता से भगायें। ॐ अथवा 'अिं ब्रह्माद्धस्म' का बार-बार मानहसक िप करके ब्रह्माकार-वृहत्त बनाये रखने का प्रयत्न करें। ॐ के मानहसक िप के साथ अनन्त का हवचार, प्रकाि के सागर का हवचार, सवथज्ञान का हवचार तथा सवथ आनन्द का हवचार आता िै। यहद मन भटकता िै, तो साढ़े तीन मात्रा के दीघथ प्रणव का उच्चारण ६ बार करें। यि हवहध हवक्षेप तथा अन्य बाधाओं ंको दूर करेगी।

मन कठोर पररश्रम के बाद थकान का अनुभव करता िै। इसहलए यि आिा निीं ंबन सकता। आिा अनन्त िद्धक्त का कोष िै। मन आिा का उपकरण मात्र िै। इसे उहचत प्रकार से संयहमत करना चाहिए। हिस प्रकार आप हवहभन्न प्रकार के व्यायामों ंके िारा अपने भौहतक िरीर का हवकास करते िैं, उसी प्रकार आपको मानहसक प्रहिक्षण, मानहसक चररत्र अथवा मानहसक व्यायाम के िारा मन को प्रहिहक्षत करना िोगा।

हिस प्रकार नमक िल में घुल िाता िै, उसी प्रकार साद्धत्त्वक मन एकान्त में ध्यान के समय ब्रह्म में, इसके अहधिान में हवलीन िो िाता िै।

ॐ धनुष िै, मन तीर िै तथा ब्रह्म वि लक्ष्य िै हिसे वेधा िाना िै। ब्रह्म उसके िारा वेधा िा सकता िै, हिसके हवचार केद्धित िैं। ऐसा िोने पर यि मन ब्रह्म के साथ उसी प्रकार तन्मय िो िाता िै, िैसे हक तीर लक्ष्य को वेधने के बाद उसके साथ एक िो िाता िै।

ध्यानाभ्यास के हलए ब्राह्ममुहूतथ का समय (प्रातैःकाल ४ से ६ बिे तक) हनस्सने्दि सवथश्रेष्ठ समय िै। यि वि समय िै, िब अच्छी नीदं के पश्चात् मन एकदम तरोतािा रिता िै। इस समय मन तुलनािक रूप से िान्त और िुि रिता िै। यि कोरे कािि के समान िोता िै। मात्र ऐसा मन िी वैसे आकार में ढाला िा सकता िै िैसा आप चािें। और इस समय वातावरण भी िुिता तथा अच्छाई से आवेहित रिता िै।

यहद आप ध्यानयोग का अभ्यास करना चािते िैं, यहद आप मन की धारणा के िारा भगवद्-साक्षात्कार करना चािते िैं, तो आपको अपनी सभी भौहतक गहतहवहधयााँ पूणथतया बन्द कर देनी चाहिए। ५ या ६ वर्षों के हलए सभी हमत्रों के बन्धन हनदथयतापूवथक काट हदये िाने चाहिए। समाचार पत्र पढ़ना और हमत्रों ंसे पत्र-व्यविार पूणथतया बन्द कर देना चाहिए, क्योंहक ये मन को हवचहलत करते िैं और संसार के हवचार को दृढ़ करते िैं। ५ या ६ वर्षों के हलए एकान्त अहनवायथ िै।

मन 'मैं' के कारण िी अद्धस्तत्वमान िै। 'मैं' मात्र मन का हवचार िै। मन और 'मैं' एक िी िै। 'मैं' यहद नष्ट िो िाये, तो मन भी नष्ट िो िायेगा। यहद मन नष्ट िो िायेगा, तो 'मैं' भी नष्ट िो िायेगा। तत्त्वज्ञान के िारा मन को नष्ट कर दें। 'अिं ब्रह्माद्धस्म' की भावना के िारा, हनरन्तर प्रबल हनहदध्यासन के िारा 'मैं' का नाि कर दें। िब मन नष्ट िो िाता िै, तो हवचार रुक िाते िैं, नाम-रूप भी अद्धस्तत्वमान निीं ंरिते और आप लक्ष्य पर पहुाँच िाते िैं।

१२. ध्यान िेतु तीन बैठकें

प्रारि में मात्र दो बार ध्यान िेतु बैठिए—एक बार प्रातैः ४ से ५ बिे तक तथा दूसरी बार राहत्र में ६ से ८ बिे तक। ६ माि अथवा १ वषथ के पश्चात् आप अपनी मानहसक क्षमता के अनुसार तीन बार ध्यान िेतु बैठ सकते िैं। ऊपर की दोनों ंबैठकों ंके अलावा मध्याह्न में ४ से ५ बिे तक एक बार और आप धारणा का समय दो घण्टों ंतक बढ़ा सकते िैं। ग्रीष्म ऋतु में यि पसीने के कारण थोड़ा क्लेिकर तथा कहिन िोता िै। इस नुकसान की भरपाई िीत ऋतु में की िा सकती िै। िीत ऋतु ध्यान िेतु बहुत अहधक अनुकूल िै। ऋहषकेि और मुहनकीरेती ध्यान िेतु प्रिंसनीय ढंग से अनुकूल िोंगे। ध्यान के नवाभ्याहसयों ंके हलए िीत ऋतु तथा वसन्त ऋतु का आरद्धिक भाग श्रेष्ठ िै। िीत ऋतु में मन हबलकुल भी निीं ंथकता। आप थकान का थोड़ा भी अनुभव हकये हबना २४ घण्टे ध्यान कर सकते िैं। यिी कारण िै हक साधु लोग िीत ऋतु में ध्यान िेतु ऋहषकेि का चुनाव करते िैं। ध्यान के समय में सावधानीपूवथक िनैः–िनैः वृद्धि करनी चाहिए। ध्यान आवेि में आ कर प्रारि निीं ंकरना चाहिए। इसे हनयहमत रूप से द्धथथरतापूवथक करना चाहिए। समूपूणथ साधना की अवहध में आपको अपने सामान्य ज्ञान एवं बुद्धि का प्रयोग करना चाहिए। आपको योग की सीढ़ी पर िनैः–िनैः चरणबि रूप से चढ़ना चाहिए। आपको अभ्यास को कुछ हदनों ंके हलए भी निीं ंत्यागना चाहिए।

िो भी ध्यान करना प्रारि कर रिे िों, ंउन्हें प्रातैः काल एक घण्टे तथा सायंकाल एक घण्टे ध्यान अवश्य िी करना चाहिए। अभ्यास के समय में िनैः–िनैः वृद्धि करनी चाहिए। अन्य मित्त्वपूणथ बात यि िै हक २४ घण्टे ब्रह्म-भाव रखना चाहिए। चेतना का अहवरत प्रवाि िोना चाहिए। आपको एक क्षण के हलए भी 'अिं ब्रह्माद्धस्म' अथवा दैवी उपद्धथथहत के हवचार को भूलना निीं ंचाहिए। ईश्वर का हवस्मरण वास्तव में मृतुयु िै। यि वास्तव में आत्मित्या िै। यि मिापाप िै। यि सबसे बड़ा पाप िै।

१३. ध्यानाभ्यास के हलए योग्यताएँ

मन को ब्रह्म के हवचार से आपूररत करने से पूवथ आपको दैवी हवचारों ंको सवथप्रथम आिसात करना िोगा। पिले आिीकरण और उसके बाद हवलयन। तब एक क्षण की देरी के हबना आि-साक्षात्कार स्वयं िी आयेगा। इस वाक्य को सदा याद रद्धखए - आिीकरण, हवलयन और हफर आि-साक्षात्कार।

आपको अहधक आि-हचन्तन, वासनाओं ंके उन्मूलन, इद्धियों ंपर हनयिण तथा और अहधक आन्तररक िीवन के िारा दृढ़, िु और अटल बनना िोगा। आपको रहववार तथा छुहट्टयों ंके प्रत्येक पल का उपयोग अपने श्रेष्ठ आध्याद्धिक लाभ िेतु करना िोगा।

यहद आपने एक माि तक रसगुल्ला खाया िै, तो रसगुल्ले के प्रहत मानहसक आसद्धक्त मन में आ िाती िै। इसी प्रकार यहद आप संन्याहसयों ंकी संगत में रिें, योग- वेदान्त आहद की पुस्तकें पढ़ें, तो ईश्वरीय चेतना को प्राप्त करने के हलए मन में लगाव उत्पन्न िो िायेगा। मात्र मानहसक आसद्धक्त आपकी बहुत अहधक सिायता निीं ंकर सकेगी। इस िेतु ज्वलन्त वैराग्य, ज्वलन्त मुमुक्षुत्व, आध्याद्धिक साधना िेतु क्षमता, प्रबल तथा हनरन्तर प्रयत्न और हनहदध्यासन (ध्यान) की आवश्यकता िै। मात्र तभी आिज्ञान सिव िै।

एक सदाचारी िीवन व्यतीत करना िी मात्र भगवद्-साक्षात्कार िेतु पयाथप्त निीं ंिै। हनरन्तर ध्यान करना आवश्यक िै। एक सदाचारी िीवन धारणा तथा ध्यान िेतु मन को तैयार करता िै। मात्र धारणा और ध्यान िी िैं िाते िैं। 'आि-साक्षात्कार की ओर ले कर

आपको गीता में प्राप्त िोगा— 'मन्मनैः', 'मत्परैः'। ये आपको बताते िैं हक आप अपना सम्पूणथ मन, १०० प्रहतित मन ईश्वर को अहपथत करें। मात्र तभी आपको आि-साक्षात्कार प्राप्त िोगा। यहद मन की एक हकरण भी बािर हनकलती िै, तो ईश्वर - साक्षात्कार प्राप्त करना असिव िोगा। हिस प्रकार आप गाँदले िल को हफटकरी आहद के िारा स्वच्छ करते िैं, उसी प्रकार आपको गाँदले मद्धस्तष्क को, िो हक वासनाओं ंतथा हमथ्या संकल्पों ंसे पूणथ िै, ब्रह्म-हचन्तन के िारा िु करना िोगा। मात्र तभी सच्चा ज्ञान िोगा।

िब आप ध्यान करें, आपको िीघ्र पररणाम प्राप्त करने के हलए िल्दबािी निीं ंकरनी चाहिए। एक उदािरण देद्धखए, एक युवती ने बच्चे की आकांक्षा से पीपल के वृक्ष की १०८ पररक्रमाएँ कीं ंऔर तुरन्त िी अपने पेट को स्पिथ करके देखने लगी हक बालक आया या निीं।ं यि तो सीधी-सीधी मूखथता िै। उसे कुछ मिीनों ंतक प्रतीक्षा करनी िोगी। इसी प्रकार यहद आप कुछ समय तक हनयहमत ध्यान करेंगे, तो आपका मन पररपक्व िोगा और आप आि-साक्षात्कार प्राप्त करेंगे। िल्दबािी व्यथथ िै।

िब गृिथ यौहगक साधक ध्यान में उच्च अवथथा में पहुाँच िाते िैं, यहद वे ध्यान में सच में गम्भीर िैं, तो उनको यि हनहदथष्ट हकया िाता िै हक उनको सभी सांसाररक गहतहवहधयााँ बन्द कर देनी चाहिए। उच्च साधकों ंके हलए काम एक बाधा िै। यिी कारण िै हक भगवान् श्री कृष्ण ने गीता में किा िै हक 'एक साधु िो हक योग की खोि करता िै, उसके हलए कमथ एक साधन िै; हकन्तु विी साधक यहद योग पर हसंिासनारूढ िो चुका िै, तो उसके हलए िम साधन किलाता िै।' तब कमथ और ध्यान अम्ल और क्षार की भााँहत, अहि और िल की भााँहत अथवा प्रकाि और अाँधेरे की भााँहत असंगत बन िाते िैं।

आपको अपने वैराग्य, ध्यान तथा साद्धत्त्वक गुणों ंि ै से धैयथ, अध्यवसाय, करुणा, प्ेरम, दया, पहवत्रता आहद में हनत्य वृद्धि करनी चाहिए। वैराग्य तथा सद्गुण ध्यान में सियता करते िैं। ध्यान साद्धत्त्वक गुणों ंमें वृद्धि करता िै।

एक सवथ व्यापक ब्रह्म की भावना रद्धखए। इस नश्वर िरीर को एक हदखावे की भाँहत अस्वीकार करें। इस भावना को सदैव बनाये रखें।

आप ध्यान के समय अपनी आँखें बन्द क्यों ंरखते िैं? अपनी आँखें खुली रखें। और ध्यान करें। आपको ििर की भीड़-भाड़ के मध्य अपने मन का सन्तुलन बनाये रखना चाहिए। मात्र तभी आप पररपूणथ िोंगे। प्रारि में बि आप नवाभ्यासी िों,ं तब आप मन के हवचलन को दूर करने के हलए आँखें बन्द कर सकते िैं; क्योंहक अभी आप बहुत दुबथल िैं, हकन्तु बाद में आपको आँखें खुली रख कर, यिाँ तक हक चलते समय भी ध्यान करना चाहिए। दृढ़तापूवथक हवचार करें हक यि िगत् अवास्तहवक िै और तब विाँ कोई िगत् निीं ंिोगा। यहद आप िब आपकी आँखें खुली िों,ं तब भी आप आत्मा पर ध्यान कर सकते िैं, तो आप एक दृढ़ मनुष्य िैं। आप सरलता से हवचहलत निीं ंिोंगे। आप मात्र तभी ध्यान कर सकते िैं, िब आपका मन समस्त आकुलताओं ंसे मुक्त िो।

धारणा और ध्यान में आपको अपने मन को हवहभन्न प्रकार से प्रहिहक्षत करना िोगा। मात्र तभी थथूल मन सूक्ष्म बनेगा। िब आप िप तथा ध्यान का अभ्यास करते िैं, तो सभी वृहत्तयाँ सूक्ष्म रूप ग्रिण कर लेती िैं। वे तनु िो िाती िैं। उन्ें समाहध के िारा ज्ञानाहि में दग्ध करना चाहिए। मात्र तभी आप सुरहक्षत रिेंगे। हछपी हुई वृहत्तयाँ एक बृित् भयंकर रूप धारण करने िेतु तैयार रिती िै। आपको सदैव सावधान और िागरूक रिना चाहिए

हनयहमत ध्यान के िारा हगन हवरोधी बलों ंके िारा हगन पतन को रोकें। स्पष्ट तथा सामान्य हवचार के िारा मन के हनसे्देश्य भटकाव को रोकें। तुच्छ मन की झूठी बुदबुदाहट को न सुनें। अपनी आन्तररक दृहष्ट को देवी कें की ओर मोड़ें। अपनी यात्रा में आने वाले धक्कों से न घबरायें। बिादुर बनें। िब तक आप अपने परमानन्द के कें में हवश्राम न कर लें, तब तक सािस के साथ आगे बढ़ते िायें।

एक बड़े ििर में राहत्र आठ बिे बहुत अहधक िोर रिता िै। ९ बिे उतना िोर निीं ंरिता। १० बिे िोर और भी कम रिता िै। और ११ बिे यि बहुत िी कम िो िाता िै। १ बिे रात को सवथत्र िाद्धन्त िो िाती िै। इसी प्रकार योगाभ्यास के प्रारि में मन में अनहगनत वृहत्तयाँ रिती िैं। मन में बहुत अहधक हवचलन और उत्ेिना रिती िै। धीरे-धीरे हवचार की लिरें िान्त िो िाती िै। अन्त में मन के सभी मानहसक रूपान्तरण हनयद्धित िो िाते िैं और योगी अनन्त िाद्धन्त के आनन्द उपभोग करता िै।

बि आप एक बड़े ििर के बािार के बीच से गुिर रिे िोते िैं, तो आपको छोटी-छोटी आवािें सुनायी निीं ंपड़तीं;ं लेहकन िब आप प्रातः काल अपने हकसी हमत्र के साथ एक िान्त कमरे में ध्यान करने के हलए बैठते िैं, तो आप छींकने और खाँसने की आवािें भी पिचान सकते िैं। इसी प्रकार िब आप कोई काम कर रिे िोते िैं, तो आप बुरे हवचारों ंको पिचान निीं ंपाते; लेहकन िब आप ध्यान िेतु बैठते िैं, तो आप उन्ें पिचान सकने योग्य िोते िैं। िब आप ध्यान के हलए बैठें, तो यहद बुरे हवचार आयें, तो न घबरायें। और अहधक िप तथा ध्यान करें। वे िीघ्र चले िायेंगे।

बि आप ध्यान करें, इद्धियों ंसे उत्पन्न िोने वाले सतिी िाग्रहतयों ंको अस्वीकार कर दें। सभी अन्य बीते प्रसंगों ंएवं हवचारों ंकी यादों ंकी तुलना से बचें। मन की सम्पूणथ ऊिाथ को हबना हकसी अन्य हवचारों ंके साथ तुलना के स्वयं की आत्मा अथवा ईश्वर के एक हवचार पर केद्धित करें।

योग के साधक को बहुत अहधक धन की आवश्यकता निीं ंोती; क्योंहंक यि उसे संसार के प्रलोभनों ंमें फाँसा देता ै। वि अपने िरीर की आवश्यकताओं ंकी पूहतथ के हलए कुछ धन अपने पास रख सकता ै। आहथथक स्वतिता मन को आकुलताओं ंसे मुक् करती ै और उसे हनबाथध रूप से साधना करने योग्य बनाती ै।

१४. हकतने घण्े ध्यान करें

प्रारि में आप प्रातः ४ से ४.३० बिे तक तथा राहत्र में ८ से ८.३० बिे तक ध्यान करें। प्रातः काल का समय ध्यान ेतु सवथश्रेि ै; क्योंहंक मन गिन हनिा के उपरान्त तािा रिता ै और इसके साथ ी साथ वातावरण में साद्धत्वकता ोने के कारण िरीर में सत्त्व प्रमुख रिता ै। योगवाहसि में ऋहष वहसि किते ैं- "े राम! प्रारि में १/४ मन ध्यान ेतु, १/४ भाग मन मनोरंनि के हलए, १/४ भाग मन अध्ययन के हलए और १/४ भाग गुरु सेवा के हलए दो। उसके बाद ३/८ मन ध्यान के हलए, १/८ मनोरंनि के हलए, ३/८ अध्ययन के हलए और १/८ गुरु-सेवा के हलए दो ।" यिाँ मनोरंनि का अथथ ै—अन्य कायथ ैसे धोना, सफाई आहद। इसका अथथ गोल्फ का खेल निीं ै।

इसका अथथ मन के हलए हवश्राम अथवा धारणा और ध्यान के पश्चात् मन का हदिा पररवतथन ै, अन्यथा मन थकावट का अनुभव करता ै और आगे काम करना अस्वीकार कर देता ै। तत्पश्चात् १/२ मन ध्यान ेतु, १/२ मन अध्ययन के हलए दें। ध्यान के समय में धीरे-धीरे वृद्धि करें। िब ध्यान दो घण्े तक ोने लगे, तो इसे धीरे-धीरे एक घण्े और बढ़ा दें। प्रात काल ४ से ५ बिे तक तथा राहत्र में ८ से ९ बिे तक। एक वषथ पश्चात् इस समय को प्रातः ेढ़ घण्े तथा रात को ेढ़ घण्े तक कर दें। तीसरे वषथ के अन्त में दो घण्े प्रातः और दो घण्े राहत्र कर दें। चौथे वषथ में प्रातः तीन घण्े तथा रात में तीन घण्े कर दें। यि बिृत् ि न-समुदाय के हलए ै। एक लगनिील साधक ो दृढ़ िीविनी–द्धक् तथा सूक्ष्म बुद्धि से सम्पन्न ै, वि साधना के प्रथम वषथ में ी ६ घण्े ध्यान कर सकता ै। आपको ध्यान के साथ-साथ पहवत्र ग्रन्थ ैसे योगवाहसि, उपहनषद्, गीता, हववेकचूिामहण, अवधूत गीता आहद का स्वाध्याय करना चाहिए। ऐसा अध्ययन अहत उत्थानकारी ोता ै ६ घण्े अध्ययन और ६ घण्े ध्यान अत्यन्त लाभकारी ै। यि आपको २४ घण्े ध्यान हनहदध्यासन के हलए सिायक हसि ोगा।

१५. ध्यान ेतु सिायक हक्याएँ

ध्यान में मूलबन्ध : िब आप िप करने के हलए बिैं, गुदा को संकुहचत करें। इसे ियोग में मूलबन्ध किते ैं। यि धारणा में सिायता करता ै। यि अभ्यास अपान वायु को नीचे निीं ंोने देता।

ध्यान में कुम्भक: हितनी देर आप आराम से रोक सकें, श्वास को रोके रिें। यि कुिक ै। यि मन को द्धथथर करता ै और धारणा में सिायता करता ै। आपको तत्काल आध्याद्धिक आनन्द की अनुभूहत ोगी।

यौशगक आहार : हमतािार साद्धत्त्वक आिार लें। पेट को चावल, सब्जी, दाल तथा रोटी से अहधक मात्रा में भरने से नीदं आती ै और साधना में बाधा पिती ै। एक पेटू अथवा हवषयी अथवा आलसी मनुष्य ध्यान का अभ्यास निीं ंकर सकता। दूध का आिार िरीर को बहुत ल्का रखता ै। इससे आप एक आसन में सरलता से और आराम से घण्ों ंबिै रि सकते ैं। यहद आप दुबथलता का अनुभव करें, तो आप एक अथवा दो हदनों ंतक थोिा चावल अथवा दूध और बिारा या कोई ल्का आिार ले सकते ैं। ो सेवा के क्षेत्र में ैं या ो व्याख्यान देते ैं अथवा ो अत्यहधक आध्याद्धिक प्रचार की गहतहवहधयाँ करते ैं, उनको ोस सारभूत भोिन की आवश्यकता रिती ै।

आप गीता में अक्सर हनम्न िब् पढ़ेंगे 'अनन्य चेतैः - अन्य के बारे में कोई हवचार निीं;ं 'मद्धतचत्तैः', 'हनत्ययुक्तैः', 'मन्मनैः', 'एकाग्र मन' एवं 'सवथभाव | ये िब् बताते िैं हक आप अपना समूपूणथ सौ प्रहतित मन ईश्वर को दें। मात्र तभी आपको आेि-साक्षात्कार प्राप्त िोगा। यहद एक हकरण भी मन की बािर िायेगी, तो भगवद्-चेतना प्राप्त करना असिव िोगा।

ान्ति बने, स्वयं को िानें। उसे िानें। मन को उसमें हवलीन कर दें। सत्य पूणथ िै और सरल िै।

१६. ध्यान िेतु आसन

प्रारि में आप पद्मासन, हसिासन, स्वद्धस्तकासन अथवा सुखासन में आधा घण्े तक बैि रिें। इसके बाद इस अवहध को तीन घण्े तक बढ़ायें। एक वषथ में आपको आसन-हसद्धि प्राप्त िो िायेगी। कोई भी सरल और आरामदायक द्धथथहत आसन िै।

पद्मासन

दायें पैर को बाय िाँघ पर रखें और बायें पैर को दायीं ंिाँघ पर रखें। घुटनों ंके ऊपर िाथों ंको रखें। नेत्रों ंको बन्द रखें और हत्रकुटी अथवा भ्रूमध्य पर धारणा करें। हसर गदथन और धि एक सीधी रेखा में रखें। इसे कमलासन अथवा पद्मासन किते िैं। यि ध्यान िेतु अहत श्रेि िै। यि गृिथथों ंके हलए अत्यन्त लाभदायक िै।

हसिासन

यि ध्यान िेतु अहत श्रेि िै। एक एड़ी को गुदा पर रखें, दूसरी एड़ी को िनन अंग के ऊपर रखें और िाथों ंको घुटने के ऊपर रखें। नेत्रों ंको बन्द रखें और हत्रकुटी अथवा भ्रूमध्य पर अथवा नाहसकाग्र पर धारणा करें। हसर, गदथन और धि एक सीधी रेखा में रखें। िाथों ंको पद्मासन की भाँहत घुटनों ंके ऊपर रखें। यि आसन ब्रह्मचाररयों ंतथा गृिथथों ंके हलए अत्यन्त लाभदायक िै।

स्वद्धस्तकासन

स्वद्धस्तक अथाथत् िरीर को सीधे रखते हुए आराम से बैिना। दायें पैर को बायाँ िाँघ के पास रखें और बायें पैर को ला कर दायीं ंिाँघ और हपण्डहलयों ंके बीच फँसायें। यि स्वद्धस्तकासन िै।

सुखासन

िप तथा ध्यान िेतु कोई भी आरामदायक आसन सुखासन िै। यि मित्त्वपूणथ िै हक हसर, गदथन और धि एक सीध में िों।ं यिाँ पर मैं सुखासन का एक हविेष प्रकार बता रिा हूँ िो हक वृि लोगों ंके हलए अत्यन्त सुहवधािनक िै। ५ फीट लम्बा कपड़ा लें। इसे लम्बाई में मोड़ लें। घुटनों ंको धि के बराबर रखें। कपड़े का एक हसरा बायें घुटने के पास रखें और दूसरे हसरे को बायीं ंओर से घुमाते हुए पीि की ओर ले िायें और दायें घुटने पर से िोते हुए बायें घुटने के पास ला कर गाँि बाँध लें। िाथ को घुटने के बीच में रखें। चूँहक इसमें पैरों,ं िाथ और रीढ़ की िड्डी को सिारा हमल िाता िै, इस कारण इस आसन में लम्बे समय तक आराम से बैिा िा सकता िै।

आसनों ंके लाभ

आसन अनेक रोगों ंको िैसे बवासीर, अिीणथ, कब्ज को दूर करते िैं तथा अत्यहधक रिगुण को रोकते िैं। िरीर को आसनों ंसे सिी हवश्राम प्राप्त िोता िै। यहद आप आसनों ंमें थथाहपत िैं, यहद आप अपने आसन में दृढ़ िैं, तब आप सरलता से प्राणायाम का अभ्यास कर सकते िैं। यि पतंहिल के रियोग अथवा अष्टांगयोग का तीसरा अंग िै।

सवथप्रथम इसमें ओि-संयम अथवा अहिंसा, सत्य और ब्रह्मचयथ आहद का अभ्यास िै। तत्पश्चात् विााँ धाहमथक हनयम िैसे िौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय आहद िैं। इसके बाद आसन आते िैं। िब आसन द्धथथर िो िाता ै, तो आपको िरीर का अनुभव निीं ंिोता। िब आप आसनों ंमें प्रवीण िो िाते िैं, तो तब आपको िन्् िैसे िीत अथवा गमी आहद प्रभाहवत निीं ंकरते। आपको आसन खाली पेट करने चाहिए; हकन्तु आप आसन करने के पिले एक छोटा कप दूध, चाय अथवा काफी ले सकते िैं। आसन िरीर को द्धथथर करते िैं। बन्ध तथा मुिाएाँ िरीर को दृढ़ बनाते िैं। प्राणायाम िरीर को िल्का बनाता िै। नािी-िुद्धि से मन की द्धथथरता आती िै। इसकी प्राद्धप्त िोने पर आपको अपने मन को ब्रह्म पर एकाग्र करना चाहिए। ऐसा करने पर िी ध्यान द्धथथरतापूवथक सरलता से और आनन्दपूवथक िोता िै। ध्यान, धारणा और िप के हलए पद्मासन अथवा हसिासन हनहदथष्ट िै। सामान्य स्वास्थ्य एवं ब्रह्मचयथ पालन के हलए िीषाथसन, सवाांगासन, मत्स्यासन, पहश्चमोत्तानासन उत्तम िैं।

१७. ध्यान में हनयहमतता

िो भी आध्याद्धिक साधना आप करें, चािे वि िप या आसनों ंका अभ्यास या सगुण मूहतथ पर थथूल ध्यान अथवा प्राणायाम िो, उसे प्रहतहदन हनयहमत और क्रमिः रूप से करें। इस अभ्यास के अच्छे पररणाम प्राप्त िोंगे। आपको अमरता प्राप्त िोगी और तब सभी कामनाएाँ समाप्त िो िायेंगी। आपको हनत्य तृद्धप्त प्राप्त िोगी।

मेरे हप्रय हमत्र! ध्यान करें, ध्यान करें। धारणा करें, धारणा करें। आलस् के कारण एक हदन भी न चूकें। आलस् साधक का मिान् ित्रु िै। िीवन क्षहणक िै, समय बीता िा रिा िै और आध्याद्धिक पथ में बहुत-सी बाधाएाँ िैं। प्रयत्न और प्राथथना के िारा इनको एक-एक करके दूर करें। यहद आप गिीर िैं, तो आपको भीतर से, बािर से, सूक्ष्म लोक के सिायता करने वालों ंसे, संसार के सभी भागों ंमें हबखरे िीवनुमुक्तों ंतथा हचरंिीहवयों——श्री व्यास, वहसि, कहपल मुहन से, हगरनार पवथत के दत्तात्रेय भगवान् से, पोहिया पवथत हतरुनेलवेली के अगस्त्य मुहन से सिायता प्राप्त िोगी।

हिस प्रकार आप चार बार—प्रातः, मध्याह्न, सायं और राहत्र को भोिन करते िैं, इसी प्रकार यहद आप िीघ्र ओि-साक्षात्कार प्राप्त करना चािते िैं, तो आपको हदन में चार बार ध्यान करना चाहिए। आपको अपने ध्यान में हनयहमत िोना चाहिए।

हिस प्रकार भााँग, अफीम अथवा िराब यहद आप थोिी भी मात्रा में लेते िैं, आपको निा देती िै और यि निा कुछ घण्टों ंतक बना रिता िै। उसी प्रकार यहद तो आप आधा घण्टा भी हनयहमत ध्यान करते िैं, हनयहमत ध्यान से प्राप्त िोने वाला भगवद्-प्रेम कई घण्टों ंतक बना रिता िै, इसहलए आप ध्यान में हनयहमत रिें।

िब आप ध्यान करते िैं, िब आप साद्धत्त्वक गुणों ंका हवकास करते िैं, तो मन में आध्याद्धिक मागथ बन िाता िै। यहद आप ध्यान में हनयहमत निीं ंिैं, यहद आपका वैराग्य क्षीण िो गया िै, यहद आप असावधान िो गये िैं, तो अिुभ हवचारों ंतथा बुरी वासनाओं ंकी बाढ़ से आध्याद्धिक मागथ धुल कर बि िायेगा। इसहलए ध्यान में हनयहमतता सवाथहधक मित्त्वपूणथ िै।

बि आप ध्यान, िप, कीतथन, प्राणायाम अथवा हचन्तन का अभ्यास करते िैं, तो सांसाररक हवचार, अहभलाषाएँ तथा वासनाएँ दब िाती िैं। यहद आप ध्यान में हनयहमत निीं ंरिेंगे और यहद आपका वैराग्य क्षीण िो गया िै, तो वे पुनः प्रकट िोने का प्रयास करती िैं। इसहलए आप ध्यान में हनयहमत रिें और अहधक किोर साधना करें। अहधक वैराग्य का अिथन करें। सांसाररक हवचार, अहभलाषाएँ तथा वासनाएँ तनु िो िायेंगी और अन्ततः नष्ट िो िायेंगी।

अध्याय ४

ध्यान का अभ्यास

१. ध्यान का व्याविाररक रूप

यि संसार कष्टों ंऔर दुःखों ंसे पररपूणथ िै। यहद आप इस संसार के दुःख तथा कष्टों ंसे मुद्धक् पाना चािते िैं, तो आपको ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। ध्यान आिज्ञान की ओर प्रेररत करता िै, िो हक अनन्त िाद्धन्त और परमानन्द लाता िै। ध्यान आपको समूपूणथ अनुभव अथवा प्रत्यक्ष अन्तज्ञाथन िेतु तैयार करता िै। एक िी वसुतु
अथवा ईश्वर अथवा आिा के हनरन्तर हवचार को ध्यान किते िैं। ध्यान देवत्व के हलए मागथ िै। यि ब्रह्मलोक का रािमागथ िै। यि रिस्मय सीढ़ी िै िो हक पृथ्वी से स्वगथ तक (वैकुण्ठ, कैलास अथवा ब्रह्म), असत्य से सत्य तक, अन्धकार से प्रकाि तक, दुःख से सुख तक, बेचैनी से िाद्धन्त तक, अज्ञानता से ज्ञान तक और नश्वरता से अमरता तक पहुँचती िै।

सत्य ब्रह्म िै। सत्य आिा िै। आप ध्यान के हबना सत्य का साक्षात्कार निीं ंकर सकते। ध्यान की हवहध साधक के िारा अपनाये गये पथ पर हनभथर करती िै। एक भक् अपने इष्टदेवता के रूप पर सगुण ध्यान का अभ्यास करता िै। एक ियोगी चक्रों ंतथा उनके अहधिाता देवताओं ंका ध्यान करता िै। एक ज्ञानयोगी अपनी आिा पर ध्यान करता िै। वि अिंग्रि उपासना करता िै। एक रियोगी उस पुरुष का ध्यान करता िै िो कष्टों ंतथा कामनाओं ंसे प्रभाहवत निीं ंिोता।

मन उस हवषय के रूप को ग्रिण कर लेता िै, हिसका उसे बोध िोता िै। ऐसा िोने के बाद िी उस हवषय को देखना सिव िै। एक भक् हनरन्तर अपने इष्टदेवता के रूप का ध्यान करता िै। उसका मन सदैव इष्टदेवता के रूप को ग्रिण करता िै। िब वि अपने ध्यान में थथाहपत िो िाता िै, िब वि पराभद्धक् की अवथथा प्राप्त कर लेता िै, तो वि सवथत्र अपने इष्टदेवता का दिथन करता िै। नाम और रूप नष्ट िो िाते िैं। एक कृष्ण भगवान् का भक् सवथत्र मात्र भगवान् कृष्ण को िी देखता िै और गीता में वहणथत द्धथथहत 'वासुदेवैः सवथहमहत —— प्रत्येक वसुतु वासुदेव िी िै' का अनुभव करता िै एक ज्ञानी अथवा वेदान्ती सवथत्र अपनी आिा के दिथन करता िै। उसके दृहष्टकोण से समस्त नाम और रूप नष्ट िो िाते िैं। वि उपहनषदों ंके ऋहषयों ंके कथन 'सवां खद्धिदं ब्रह्म-सभी वास्तव में ब्रह्म िै' का अनुभव करता िै।

यहद आप आि-साक्षात्कार करना चािते िैं, तो आपका मन िुि िोना चाहिए। िब तक मन मुक् निीं ं िोगा तथा सभी कामनाओं,ं अहभलाषाओं,ं हचन्ताओं,ं मोि, अिंकार, वासना तथा आसद्धक् को दूर निीं ंहकया िायेगा, तब तक उस परम धाम के भीतर िो हक परम िाद्धन्त तथा िुि आनन्द के स्रोत का थथान िै, प्रवेि करना सिव निीं ंिोगा। एक पेटू, हवषयी अथवा आलसी मनुष्य ध्यान का अभ्यास निीं ंकर सकता। हिसने अपनी हिह्वा तथा अन्य अंगों ंपर हनयंत्रण कर हलया िै, िो हववेकी िै, िो आिार और ियन में संयहमत िै, हिसने स्वाथथ, वासना, लोभ तथा क्रोध का नाि कर हलया िै, वि ध्यान का अभ्यास कर सकता िै और समाहध में सफलता प्राप्त करता िै।

यहद आपके मन में हवक्षेप िोगा, तो आप मन की िाद्धन्त निीं ंप्राप्त कर सकते और ध्यान का अभ्यास निीं ं कर सकते। हवक्षेप का अथथ िै मन का भटकना। हवक्षेप रिोगुण िै। हवक्षेप तथा कामनाएँ मन में एक साथ उपद्धथथत रिती िैं। यहद आप वास्तव में हवक्षेपों ंको नष्ट करना चािते िैं, तो आपको वैराग्य और ईश्वर के प्रहत आि-समपथण के िारा सभी नश्वर कामनाओं ंतथा आकांक्षाओं ंको नष्ट कर देना चाहिए।

यहद आप िरी लकिी में आग लगायेंगे, तो वि निीं ंिलेगी; यहद आप सूखी लकिी में आग लगायेंगे, तो यि तुरन्त अहि पकि लेगी और िल िायेगी। इसी प्रकार हिनके मन िुि निीं ंिैं, वे ध्यान की अहि िलाने के योग्य निीं ंिैं। िब वे ध्यान िेतु बैिेंगे, तो सोते रिेंगे या स्वप्न देखेंगे अथवा िवाई हकले बनायेंगे; लेहकन हिन्होंने िप, ध्यान, सेवा, दान और प्राणायाम के िारा मन को िुि कर हलया िै, वे ध्यान में बैिने के बाद िीघ्र िी ध्यान में प्रहवष्ट िो िाते िैं। िुि और पररपक्व मन तत्काल ध्यान की अहि से प्रज्वहलत िो उिता िै।

मन की तुलना एक बगीचे से की िा सकती िै। हिस प्रकार आप िमीन को िोतने बोने के बाद, खरपतवार तथा काँटे उखाि कर और पौधों ंको िल से सींच कर एक बगीचे में फूल और फल उगा सकते िैं, उसी प्रकार आप अपने मन के बगीचे में मन की अिुद्धियों ंिैसे वासना, क्रोध, लोभ, मोि, अिंकार आहद को दूर करके तथा इसमें दैवी हवचारों ंका िल सींचं कर भद्धक् के फूल उगा सकते िैं। काँटे और झाहियाँ वषाथ ऋतु में उगते िैं और ग्रीष्म ऋतु में अदृश्य िो िाते िैं; हकनुतु उनके बीि िमीन में िी पिे रिते िैं। िैसे िी वषाथ िोती िै, ये बीि पुनैः अंकुररत िो िाते िैं। इसी प्रकार मन की वृहत्तयाँ चेतन मन की सति पर प्रकट िोती िैं, तत्पश्चात् अदृश्य िो िाती िै और एक सूक्ष्म बीि अवथथा संस्कार रूप को ग्रिण कर लेती िैं। संस्कार आन्तररक अथवा बाह्य उत्प्रेरक के िारा वृहत्त बन िाते िैं। िब बगीचा साफ िोगा और विाँ काँटे और झाहियाँ निीं ंिोंगे, तो विाँ आप

उत्तम फल प्राप्त कर सकते िैं। इसी प्रकार िब मन शुद्ध िोगा तथा वासना और क्रोध आहद से मुक्त िोगा, तो आपको गिन ध्यान का फल प्राप्त िोगा। इसहलए सवथप्रथम मन की अशुद्धियों ंको स्वच्छ करें। हफर ध्यान की हवद्युत् स्वयं प्रवाहित िोगी।

यहद आप बगीचे को सदैव स्वच्छ रखना चािते िैं, तो आपको न केवल काँटे और झाहियों ंको िी उखािना िोगा, बद्धल्क आधारभूत भूहम के नीचे दबे हुए उन बीिों ंको भी हनकाल फेंकना िोगा, िो हक वषाथ ऋतु में अंकुररत िो िाते िैं। इसी प्रकार यहद आप समाहध में प्रवेश करना चािते िैं अथवा मुद्धक्त या पूणथ मोक्ष प्राप्त करना चािते िैं, तो आपको मन की वृहत्तयों ंअथवा बीि तरंगों ंको िी नष्ट निीं ंकरना िोगा, बद्धल्क आधारभूत उन संस्कारों ंको भी नष्ट करना िोगा िो हक िन्म-मृत्यु के बीि िैं और बार-बार वृहत्तयों ंको िन्म देते िैं।

हबना ध्यान की सिायता के आप आत्मा का ज्ञान प्राप्त निीं ंकर सकते। हबना इसकी सिायता के आप दैवी द्धस्थहत में हवकास निीं ंकर सकते। हबना इसके आप स्वयं को मन की िकिन से मुक्त निीं ंकर सकते। इसके हबना आप अमरता निीं ंप्राप्त कर सकते। यहद आप ध्यान का अभ्यास निीं ंकरेंगे, तो आत्मा का परम वैभव एवं परम सौन्दयथ आपसे छुपा रिेगा। ध्यान के अभ्यास के िारा उस आवरण को चीर दें, िो आत्मा को आवृत हकये िै। हनरन्तर ध्यान के िारा आप उन पाँचों ंकोशों ंको चीर दें, िो हक आत्मा को ढाँके हुए िैं और तत्पश्चात् िीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त करें।

२. ध्यान में सच्चा हवश्राम

थकी हुई इद्धियों ंको हवश्राम की आवश्यकता िोती िै। इसी कारण राहत्र में नीदं आती िै। गहत और हवश्राम िीवन की एक के बाद एक चलने वाली गहतहवहधयाँ िैं। मन वासना के बल पर इद्धियों ंके लोक में भ्रमण करता िै। मैं दृढतापूवथक किता हूँ हक दृढ़ सुषुद्धप्त अत्यन्त दुलथभ िै। स्वप्न में भी मन की सूक्ष्म गहतहवहध चलती रिती िै। इस कारण आपको हनिा में भी सच्चा हवश्राम प्राप्त निीं ंिोता। सच्चा हवश्राम मात्र ध्यान में िी सिव िै। मात्र ध्यानयोगी िो ध्यान का अभ्यास करते िैं, वे िी ध्यान में सचे्चे हवश्राम का अनुभव करते िैं। ध्यान की अवहध में
मन पूणथ एकाग्र िोता िै। यि हवषयों ंसे बहुत दूर रिता िै और आत्मा के बहुत पास रिता िै। ध्यान के समय हवषय की अनुपद्धस्थहत िोने के कारण राग–िेष की तरंगें निीं ंिोतीं।ं पररणाम स्वरूप विाँ स्थायी सचे्चे आध्याद्धिक आनन्द के साथ सच्चा और पूणथ हवश्राम िोता िै। आप स्वयं अनुभव करें, तब आप मेरे साथ सिमत िोंगे। बनारस के एक िियोगी िो हक वायु में तैरते थे, वे राहत्र में सोते निीं ंथे। वे सारी रात आसन में बैिे थे। उन्ें ध्यान से सच्चा हवश्राम प्राप्त िोता था। वे नीदं से पूणथ मुक्त थे। आप अपने अभ्यास के प्रारि में पूणथ हवश्राम का आनन्द निीं ं ले पायेंगे; क्योंहंक तब इच्छा–शद्धक्त और स्वभाव के मध्य, पुराने संस्कारों ंऔर नवीन संस्कारों ंके मध्य, पुरानी आदतों ंऔर नयी आदतों ंके मध्य, पुरुषाथथ और पुराने व्यविार के मध्य संघषथ िोगा। मन हविोि करेगा। िब मन तनु िो िायेगा, िब आप तनुमानसी अवस्था में तृतीय ज्ञान भूहमका में पहुँच िायेंगे और तब आप ध्यान में अच्छा हवश्राम प्राप्त करेंगे। आप अपनी नीदं धीरे-धीरे तीन अथवा चार घण्ों ंतक सीहमत कर सकेंगे।

३. नेत्र बन्द कर मानहसक हचत्रण करना

अपने इष्टदेवता के हचत्र को कुछ हमनटों ंतक अपलक देखें और नेत्रों ंको बन्द कर लें। इसके बाद मानहसक रूप से हचत्र को देखने का प्रयास करें। आपको भगवान् का हचत्र एकदम स्पष्ट हदखायी देना चाहिए।

बि यि धुँधला पि़ने लगे, तो नेत्रों ंको खोल कर हचत्र को पुनः देखें। इस हक्या-हवहध को ४ या ५ बार दोिरायें। कुछ मिा के अभ्यास के बाद आप अपने इष्टदेवता के हचत्र को मानहसक रूप से भी स्पष्ट रूप से देख सकेंगे।

यहद आप समू्पूणथ हचत्र को न देख सकें, तो हचत्र के हकसी एक भाग को देखने का प्रयास करें। एक अस्पष्ट हचत्र बनाने का प्रयास करें, बार-बार के अभ्यास से यिी हचत्र एक स्पष्ट हचत्र का रूप ग्रिण कर लेगा। यहद आपको इसमें कहिनाई िो, तो आप मन को हृदय में प्रकाहित ज्योहत पर एकाग्र करने का प्रयास करें और इस ज्योहत को देवी अथवा देवता के रूप में लें।

यहद आप स्पष्ट रूप से हचत्र को न देख सकें, तो हचन्ता न करें। अपने अभ्यास को हनयहमत रूप से करते रिें। आप हवकास करेंगे। िो चाहिए, वि िै ईश्वर के प्रहत पे्रम । इसका अहधकाहधक अिथन कीहिए। इसका हनरन्तर िसि रूप से प्रवाि िोने दीहिए । यि मानहसक रूप से हचत्रण करने से अहधक मित्त्वपूणथ िै।

४. ध्यानयोग

प्रारि में आप दो बार ध्यान कर सकते िैं—४ से ६ बिे तक सुबि और ७ से. ८ बिे तक रात में। िब आप ध्यान में आगे बढ़ेंगे. तो आप अपने सामान्य ज्ञान तथा हववेक का प्रयोग करके प्रते्येक बैिक के समय में िनैः-िनैः वृद्धि कर सकते िैं तथा एक तीसरी बैिक सुबि १० से ११ बिे तक और िाम को ४ से ५ बिे तक कर सकते िैं।

योगवाहसि में आप पायेंगे — "मन का दो भाग आनन्द के हवषयों ंसे, एक भाग दिथन से तथा िेष भाग गुरु के प्रहत भद्धक् से भरना चाहिए। थोिा हवकास िोने पर उसे मन का एक भाग आनन्द के हवषयों ंसे भरना चाहिए, दो भाग गुरु के प्रहत भद्धक् से तथा िेष एक भाग दिथन के अथथ में अन्तदृथहष्ट को प्राप्त करके उससे भरना चाहिए। िब कोई एक बार दक्षता प्राप्त कर ले, तो उसे प्रहतहदन अपने मन के दो भाग को दिथन एवं परम वैराग्य से और िेष दो भागों ंको ध्यान तथा गुरु के प्रहत समपथण युक् सेवा से भरना चाहिए। यि आपको २४ घणे् ध्यान िेतु पे्ररित करेगा। िो नवाभ्यासी इस प्रकार अभ्यास करता िै, वि सिी प्रकार साधना कर रिा िै।"

ध्यान के अपने हप्रय आसन में बैि कर, हसर और धि़ को एक सीध में रख कर नेत्रों ंको बन्द कर लें और नाहसका के अग्रभाग, भ्रूमध्य, हृदय-कमल अथवा हसर के िीषथ भाग पर धारणा करें। एक बार यहद आपने धारणा िेतु केिि का हनधाथरण कर हलया तो अन्त तक उससे िोंक की भाँहत हचपके रिें। िैसे यहद आपने धारणा िेतु हृदय-कमल का चुनाव हकया िै, तो कभी भी इसे न बदलें। ऐसा करने पर िी आप िीघ्र प्रगहत की अपेक्षा कर सकते िैं।

ध्यान दो प्रकार का िोता िै—सगुण और हनगुथण । भगवान् श्री कृष्ण, भगवान् हिव, भगवान् राम अथवा भगवान् ईसामसीि पर ध्यान सगुण ध्यान किलाता िै। यि रूप अथवा गुणों ंपर ध्यान िै। इसके साथ-साथ भगवान् के नाम का िप भी हकया िा सकता िै। यि भक्तों ंकी हवहध िै। आिा की यथाथथता पर ध्यान हनगुथण ध्यान किलाता । यि वेदाद्धन्तयों ंकी हवहध िै। 'ॐ', 'सोऽिं', 'हिवोऽिं', 'अिं ब्रह्माद्धस्म एवं िै। 'तत्त्वमहस' पर ध्यान हनगुथण ध्यान िै।

ज्ञानी िन अिंकार की गाँि को हनरन्तर ध्यान की तीक्ष्ण धार वाली तलवार से काट िालते िैं। उसके बाद आिा का परम ज्ञान अथवा पूणथ ज्ञान या आि-साक्षात्कार आता िै। मुक् ऋहष को न तो सने्दि िोता िै और न िी भ्रम। उसके कमों के सभी बन्धन कट िाते िैं। इसहलए सदा ध्यान में लगे रहिए। यि अनन्त आनन्द के लोक के द्वार को खोलने की कुंिी िै। यि प्रारि में अरुहचकर और थका देने वाला अवश्य प्रतीत िोता िै; क्योंहक मन

प्रहतक्षण लक्ष्य से भाग िाता िै, लेहकन कुछ समय बाद यि लक्ष्य पर केद्धित िो िाता िै। आप देवी आनन्द में लीन िो िाते िैं।

बि आपको ज्ञान का प्रकाि प्राप्त िो, तो िरें निीं। यि प्रचुर आनन्द का नवीन अनुभव िोगा। वापस न लौटें। ध्यान को न त्यागें।

आपको वााँ रुकना निीं ंिै। आपको अभी भी आगे िाना िै। यि सत्य की झलक मात्र िै। यि समूपूणथ अनुभव निीं ंिै। यि परम साक्षात्कार निीं ंिै। यि मात्र एक नया मंच िै। आगे चढ़ने का प्रयत्न करें। भूमा अथवा अनन्त तक पहुाँचें। अब आप सभी प्रलोभनों ंके हलए दुभेद्य िैं। आप अमरता के मधु को गिरे तक हपयेंगे। यि अद्धन्तम द्धथथहत िै। अब आप अनन्त हवश्राम कर सकते िैं। अब आपको और अहधक ध्यान करने की आवश्यकता निीं ंिै। यि अद्धन्तम लक्ष्य िै।

आपके स्वयं के भीतर अद्‌भुत िद्धक्यााँ एवं गुप्त योग्यताएाँ िैं, हिनके बारे में वास्तव में आपने कभी कोई हवचार निीं ंहकया। आपको इन गुप्त िद्धक्यों ंऔर क्षमताओं ंको ध्यान तथा योग के अभ्यास से िगाना चाहिए। आपको अपनी संकल्प िद्धक् का हवकास करना चाहिए और अपनी इद्धियों ंतथा मन को हनयद्धित करना चाहिए। आपको स्वयं को िुि करना चाहिए और हनत्य ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। ऐसा करने मात्र से िी आप परम पुरुष अथवा देव पुरुष बन सकेंगे।

प्रत्येक मनुष्य के भीतर अनेक योग्यताएाँ एवं क्षमताएाँ िैं। वि िद्धक् और ज्ञान का भण्डार िै। िैसे-िैसे वि हवकास करता िै, वि नयी िद्धक्यों, नयी योग्यताओं ंऔर नये गुणों ंको अनावृत करता िै। अब वि अपने वातावरण को पररवहतथत कर सकता िै और अन्यों ंको प्रभाहवत कर सकता िै। वि अन्यों ंके मनों ंको विीभूत कर सकता िै। वि आन्तररक और बाह्य प्रकृहत को हवहित कर सकता िै। वि परम चेतनावथथा में प्रवेि कर सकता िै।

यहद दीपक की बाती छोटी िोगी, तो उसकी लौ भी छोटी िोगी। यहद दीपक की बाती बडी िोगी, तो उसका प्रकाि भी िद्धक्िाली िोगा। इसी प्रकार यहद िीव िुि यहद उसने ध्यान का अभ्यास हकया िै, तो ओि का प्राकट्य अथवा अहभव्यद्धक् भी िद्धक्िाली िोगी। वि अहधक प्रकाि हवहकररत करेगा। यहद वि अहवकहसत एव िुि िोगा, तो वि िले हुए कोयले की भााँहत िोगा। यहद दीपक की बाती बडी िोगी, तो उसका प्रकाि भी िद्धक्िाली िोगा; इसी प्रकार हितनी िुि ओि िोगी, उसका उतना िी मिान् आध्याद्धिक उत्थान िोगा।

यहद चुम्बक िद्धक्िाली िोगा, तो यि लोिे के कणो िब वे अहधक दूरी पर भी रखे हुए िोंगें, तो भी प्रभाहवत कर सकेगा।

इसी प्रकार यहद योगी उच्च िै, तो वि अपने सम्पकथ में आने वाले लोगों ंपर अहधक प्रभाव िाल सकेगा। वि अपना प्रभाव लोगों ंपर तब भी िाल सकेगा, िब हक वे उससे किीं ंदूरथथ थथान पर हनवास कर रिे िोंगें।

ध्यान के समय नोट करें हक आप हकतनी देर तक सांसाररक हवचारों ंको रोक सकते िैं। अपने मन को देखें। यहद यि समय बीस हमनट िै, तो इसकी अवहध तीस हमनट या इसी प्रकार से और अहधक बढ़ाने का प्रयास करें। मन को बार-बार भगवान् के हवचारों ंसे आपूररत करने का प्रयास करें।

“चािे कोई मनुष्य १००० वषों तक एक पैर पर खडे रि कर तपस्या करे, तो भी यि ध्यान योग के १/१६ वें भाग के भी बराबर निीं ंिोगा।" (हपंगल उपहनषद्)

आपको अपने वैराग्य, ध्यान तथा सद्गुणों ंिैसे धैयथ, अध्यवसाय, करुणा, प्रेम, दयालुता आहद में हनत्य वृद्धि करनी चाहिए। वैराग्य तथा सद्गुण ध्यान में सियता करते िैं तथा ध्यान सद्गुणों ंमें वृद्धि करता िै।

ध्यान के अभ्यास से मन, मद्धस्तष्क एवं नाड़ी-ति में अनेक पररवतथन िोते िैं। नवीन नाड़ी तरंगों, ं नवीन स्पन्दन, नयी लीकों, ं नयी गहलयों, ं नवीन कोहिकाओं, ं नवीन तरंगों ंका हनमाथण िोता िै। समूपूणथ मन तथा नाड़ी-ति का पुनहनथमाथण िोता िै। आपको एक नया हृदय, नया मन, नवीन स्पन्दन, नवीन भाव, हवचार तथा कायथ करने का नया तरीका तथा हवश्व के प्रहत एक नवीन दृहष्टकोण (िैसे भगवान् प्रकट रूप में िो) प्राप्त िोता िै।

ध्यान के समय आप भावोत्कषथ में िोते िैं। यि पााँच प्रकार का िोता िै—नूयून भावोन्माद, क्षहणक भावोन्माद, िषोन्माद, प्रलयकारी भावोन्माद तथा सवथव्यापक भावोन्मादा नूयून भावोन्माद में िरीर के रोयें खिे िो िाते िैं। क्षहणक भावोन्माद में िैसे बार-बार हबिली चमकती िै, ऐसा अनुभव िोता िै। हिस प्रकार समुि के हकनारे पर बार-बार लिरें टूटती िैं, प्रलयकारी भावोन्माद उसी प्रकार िरीर पर तीव्रता से आक्मण करता िै और टूट िाता िै। िषोन्माद अत्यन्त िद्धक्तिाली िोता िै और िरीर को ऊपर उिा लेता िै। िब सवथव्यापक भावोन्माद आता िै, तो समूपूणथ िरीर पूणथतया आवेहित िो िाता िै और फूले हुए गुब्बारे की तरि आपे से बािर िो िाता िै।

"िो भी वि योगाभ्यासी अपनी आाँखों ंसे देखता िै, उसे आत्मा की भााँहत मानता िै। िो भी वि अपनी हिह्वा से चखता िै, उसे आत्मा की भााँहत मानता िै। िो भी वि अपनी नाहसका से सूाँघता िै, वि उसे आत्मा की भााँहत मानता िै। िो भी वि अपने कानों ंसे सुनता िै, उसे आत्मा की भााँहत मानता िै। िो भी वि अपनी त्वचा से स्पिथ करता िै, उसे आत्मा की भााँहत मानता िै। योगी को प्रहतहदन एक यम अथाथत् ३ घण्े तक इस प्रकार बिे िी प्रयत्नपूवथक अपनी इद्धियों ंको अथक रूप से तृप्त करना चाहिए। िब योगी अपने प्रयासों ंमें पूरी तरि िूब िाता िै, तो उसे अनेक प्रकार की हसद्धियााँ — िैसे दूर-दृहष्ट, दूर-श्रवण, एक िी क्षण में स्वयं को किीं ंभी दूर थथान में पहुाँचा देना, मिान् वाक्- िद्धक्, कोई भी रूप धारण करने की सामथ्यथ, अदृश्य िो िाने की सामथ्यथ, लोि को स्वणथ में बदलने की सामथ्यथ प्राप्त िो िाती िै।" (योगतत्त्व उपहनषद्)

मात्र सदाचारी िीवन हबताना िी भगवद्-साक्षात्कार िेतु पयाथप्त निीं ंिै। मन की एकाग्रता अत्यन्त आवश्यक िै। एक उत्तम सदाचारी िीवन मन को धारणा तथा ध्यान िेतु एक उपयोगी उपकरण की भााँहत तैयार करता िै, िो हक आत्म-साक्षात्कार, भगवद्-साक्षात्कार िेतु प्रेररत करता िै।

५. एकान्त और ध्यान

रािा िनक, एकनाथ और कई अन्य लोगों ंने इस िगत् में हनवास करते हुए आध्याद्धिक साधना करते हुए िी साक्षात्कार प्राप्त हकया था। गीता का मुख्य ज्ञान यि िै हक िगत् के भीतर और िगत् के िारा साक्षात्कार करो। ऐसा कर सकना सिि िै; हकन्तु यि अहधकांि लोगों ंके हलए सिि निीं ंिै। यि हकतना सरल िै, हकन्तु इसे करना कहिन िै। ऐसे हकतने िनक और एकनाथ आपके पास िैं? वे लोग वास्तव में योगभ्रष्ट थे। यि बृित् िन-समुदाय के हलए असिि िै।

भगवान् ईसामसीि के बारे में १८ वषों तक हकसी को पता निीं ंथा। बुि ८ वषों तक उरुवला वन में एकान्त वास में रिे। स्वामी रामतीथथ ने ब्रह्मपुरी वन में २ वषों तक एकान्त-वास हकया। श्री अरहवन्द ने िमें हिक्षा दी हक कमथ करते हुए भी व्यद्धक् साक्षात्कार कर सकता िै; हकन्तु उन्होंने स्वयं को एक कमरे में ४० वषों तक बन्द रखा। अनेक लोगों ंने साधना काल में एकान्त-वास हकया। आप साधना का प्रारम्भ संसार में रिते हुए कर सकते

ैं; हकनु्तु िब आप थिाेी प्रगहत कर लें, तो आपको एक ऐसे थथान पर चले िाना चाहिए ििााँ आपको आध्याद्धिक स्पन्दन और एकान्त प्राप्त िो सके।

कुछ लोगों ंकी संकल्प–द्धक् अत्यन्त दुबथल िोती िै; क्योंहंक उन्ोंनें युवावथथा में सूकूलों ंअथवा मिाहवद्यालयों ंमें हकसी प्रकार का धाहमथक अनुिासन अथवा प्रहिक्षण निीं ंप्राप्त हकया िै और वे भौहतक प्रभावों ं के िंिाल में फाँसे हुए िैं। ऐसे लोगों ंके हलए आवश्यक िै हक वे किोर िप तथा हनबाथध ध्यान िेतु कुछ सप्तािों,ं मिीनों ंअथवा वषों के हलए एकान्त-वास के हलए चले िायें।

िान्ति ध्यान के िारा उत्पन्न िोने वाले आवेगों,ं भावनाओं,ं िसि प्रवृहत्तयों ंतथा तरंगों ंको िान्त करें। िनैः–िनैः क्रमबि अभ्यास के िारा आप अपनी भावनाओं ंको नया आयाम प्रदान कर सकते िैं। आप अपनी सांसाररक प्रकृहत को दैवी प्रकृहत में पूणथ रूपान्तररत कर सकते िैं। आप ध्यान के अभ्यास से निि़ी तरंगों,ं नाहड़यों,ं पेहियों,ं पंच कोिों,ं आवेगों ंआहद पर पूणथ हनयंत्रण प्राप्त कर सकते िैं।

हिनके पुत्र अपने िीवन में थथाहपत िो गये िों,ं िो नौकरी से सेवा-हनवृत्त िो चुके िों,ं हिन्ें इस संसार के प्रहत कोई बन्धन अथवा मोि न िो, वे ४ या ५ वषों तक एकान्त वास कर सकते िैं तथा िुद्धिकरण एवं आि-साक्षात्कार िेतु प्रबल ध्यान और तप कर सकते िैं। यि उच्च हिक्षा अथवा स्नातकोत्तर हिक्षा के हलए मिाहवद्यालय में प्रवेि लेने के समान िै। िब तपस्या पूणथ िो िाये, िब उनको आिज्ञान प्राप्त िो िाये, तो उनको बािर आना चाहिए और अपने ज्ञान तथा आनन्द में अन्यों ंको साझीदार बनाना चाहिए। उनको व्याख्यानों,ं प्रवचनों ंआहद के िारा अथवा हृदय से हृदय के वाताथलाप के िारा अपनी क्षमता एवं द्धथथहत के अनुसार आिज्ञान का प्रचार करना चाहिए।

योग-प्रवृहत्त तथा आध्याद्धिक झुकाव वाले गृिथथ को अपने स्वयं के घर में एक िान्त कमरे में अथवा छुहट्टयों ंमें हकसी पहवत्र नदी के हकनारे एकान्त थथान पर अथवा यहद वि सम्पूणथ समय का साधक िै या वि सेवा-हनवृत्त िो चुका िै, तो सम्पूणथ वषथ तक ध्यानाभ्यास करना चाहिए।

यहद आप ध्यान के अभ्यास के हलए एकान्त वास िेतु िाना चािते िैं, यहद आप गृिथथ िैं और प्रबल साधना िेतु आध्याद्धिक आकांक्षा रखते िैं, तो आपको अपने पररवार िनों ंसे एकदम से सम्बन्ध निीं ंतोड़ना चाहिए। अचानक सांसाररक बन्धनों ंको तोड़ देना आपको मानहसक दुःख देगा तथा आपके पररवार िनों ंको झटका लगेगा। आपको सम्बन्ध धीरे-धीरे तोड़ना चाहिए। प्रारम्भ में एक सप्ताि अथवा एक माि के हलए एकान्त-वास िेतु िायें। उसके बाद धीरे-धीरे समयावहध में वृद्धि करें। तब उनको अलगाव का अनुभव निीं ंिोगा।

साधक को आिा, कामना तथा लोभ से मुक् िोना चाहिए, मात्र तभी वे । एक द्धथथर मन प्राप्त कर सकेंगे। आिा, कामना तथा लोभ मन को सदैव बेचैन और उपिवी रखते िैं। वे िाद्धन्त तथा आिज्ञान के ित्रु िैं। उसके पास बहुत-सा सामान भी निीं ंिोना चाहिए। उसे मात्र वे िी चीिें रखनी चाहिए, िो िरीर के हनवाथि के हलए अहनवायथ िैं। यहद उसके पास बहुत-सा सामान िोगा, तो मन िमेिा उन चीिों ंके बारे में हवचार करता रिेगा और उनकी सुरक्षा िेतु प्रयत्न करेगा। िो एकान्त-वास में ध्यान में िीघ्र प्रगहत करना चािते िैं, उन्ें पत्र-व्यविार, समाचार-पत्र अथवा पाररवाररक सदस्यों ंके बारे में हवचार करना आहद के िारा संसार से हकसी प्रकार का कोई सम्बन्ध निीं ंरखना चाहिए।

हिसने अपनी आवश्यकताओं ंको कम कर हलया िै, हिसे संसार के प्रहत तहनक भी आकषथण निीं ंिै, िो हववेक वैराग्य तथा मोक्ष की ज्वलन्त आकांक्षा से युक् िै, हिसने कई मिीनों ंतक मौन का पालन हकया िै, वि एकान्त-वास िेतु उपयुक् िै।

साधक को िान्त रिना चाहिए। दैवी प्रकिा मात्र िान्त मन में िी आता िै। िान्त भाव वासनाओं, ं कामनाओं ंतथा आकांक्षाओं ंके उन्मूलन से प्राप्त िोता िै। उसे हनभथय भी िोना चाहिए। यि सवाथहधक मित्त्वपूणथ िै। एक भीरु साधक आत्म-साक्षात्कार से बहुत अहधक दूर िै।

साधक को अपने िरीर की आवश्यकताओं ंके प्रहत हचद्धन्तत निीं ंिोना चाहिए। उसके हलए प्रत्येक चीज़ भगवान् देता िै। प्रत्येक चीज़ माँ प्रकृहत के िारा पूवथ हनयोहित िै। प्रकृहत स्वयं िी प्रत्येक की िारीररक आवश्यकता का स्वयं व्यद्धक् की अपेक्षा बड़ी िी सावधानी और कुिलतापूवथक ध्यान रखती िै। प्रकृहत को स्वयं िी ज्ञान िै हक कब, क्या और हकस प्रकार प्रदान करना िै। माँ के रिस्मय तरीकों ंको िानें और बुद्धिमान् बनें। उनकी अनूठी दयालुता, कृपा और करुणा के प्रहत सदैव कृतज्ञ रिें।

वीयथ नाहड़यों ंतथा मद्धस्तष्क को लचीला बनाता िै और िरीर को ओि प्रदान करता िै। हिसने इस िीवनी–िद्धक् को ब्रह्मचयथ पालन के िारा संरहक्षत हकया िै तथा इसे ओि–िद्धक् के रूप में रूपान्तररत हकया िै, वि लम्बे समय तक द्धथथर ध्यान का अभ्यास कर सकता िै। ऐसा साधक िी मात्र योग की सीढ़ी पर चढ़ सकता िै। हबना ब्रह्मचयथ पालन के तहनक भी आध्याद्धिक प्रगहत सिव निीं ंिै। ब्रह्मचयथ वि नींव िै, हिस पर ध्यान और समाहध का भव्य भवन हनहमथत हकया िा सकता िै। अनेक लोग अन्धे िो कर उत्तेिना में अपनी बुद्धि–िद्धक् को खो बैठते िैं और इस िीवनी–िद्धक्-वास्तव में एक मिान् आध्याद्धिक कोष का अपव्यय करते िैं। वास्तव में वे बड़े िी दयनीय िैं। ऐसे लोग योग में हकसी प्रकार की सारभूत प्रगहत निीं ंकर पाते।

ध्यान का गिन और हनरन्तर अभ्यास आरि करने से पूवथ आपको आसनों ंका हनयहमत अभ्यास करके िरीर पर पूणथ हनयिण प्राप्त करना चाहिए। एक द्धथथर आसन के हबना आप ध्यान का अभ्यास निीं ंकर सकेंगे। यहद िरीर अद्धथथर िै, तो मन भी अद्धथथर िोगा। िरीर और मन के मध्य एक अन्तरंग सम्बन्ध िै। आपको िरीर को तहनक भी हिलाना निीं ंचाहिए। आपको हनत्य अभ्यास के िारा आसन पर हनपुणता (आसन- िय) प्राप्त करनी चाहिए। आपको एक मूहतथ अथवा चट्टान की भाँहत द्धथथर िोना चाहिए। यहद आप िरीर, हसर तथा गदथन को सीधी रखेंगे, तो रीढ़ भी सीधी रिेगी। कुण्डहलनी धीरे-धीरे सुषुम्ना के िारा ऊपर उठती िै। ऐसा करने से आपको नींद भी निीं ंआयेगी।

यहद आप प्रत्यािार में अच्छी तरि थथाहपत िैं, यहद आपकी इद्धियाँ आपके पूणथ हनयिण में िैं, तो आप एक बड़े िर के भीतर भी पूणथ एकान्त और िाद्धन्त प्राप्त कर सकेंगे। यहद इद्धियाँ उपिवी िैं, यहद आपके पास इद्धियों ंको खींचने की िद्धक् निीं ंिै, तो आपको एकान्त गुफा में भी मन की िाद्धन्त निीं ंहमल सकेगी। एक कामुक व्यद्धक् हिसने अपने मन और इद्धियों ंको हनयद्धित निीं ंहकया िो, वि चािे हिमालय की एकान्त गुफा में हनवास कर रिा िो, तो भी वि िवाई हकले बनाता रिेगा।

नाहसकाग्र पर द्धथथर दृहष्ट से देखें तथा मन को आिा पर िी लगाये रखें। गीता के ५ वें अध्याय के २५ वें श्लोक में भगवान् कृष्ण किते िैं—"मन को आिा में लीन करके अन्य हकसी के बारे में हवचार निीं ंकरना चाहिए।" "अन्य दृहष्ट िै—-भ्रूमध्य-दृहष्ट अथवा दोनों ंभौंिों ंके मध्य दृहष्ट।" यि गीता (अध्याय ५, श्लोक २७) में वहणथत िै। इसमें आप नेत्र बन्द रख कर दृहष्ट को आज्ञा चक् पर द्धथथर रखें। यहद आप इसका अभ्यास आँखें खुली रख कर करेंगे, तो हसरददथ भी िो सकता िै। बािरी कण आँखों ंमें हगर सकते िैं। मन का हवचलन भी िो सकता िै। आँखों ंपर तनाव न िालें। धैयथ से अभ्यास करें। िब आप नाहसकाग्र पर धारणा करेंगे, तो आप हदव्य गन्ध का अनुभव करेंगे। िब आप आज्ञा चक् पर धारणा करेंगे, तो आप हदव्य ज्योहत का अनुभव करेंगे। ये अनुभव आपको प्रोत्साहित करने के हलए, आपको आध्याद्धिक पथ में धक्का देने के हलए तथा आपको अलौहकक ईश्वरीय िद्धक्यों ंके अद्धस्तत्व िेतु हिमत करने के हलए िैं। अभी अपनी साधना को बन्द न करें। योगी गण अथवा भक्

ीि भगवान् हिव का ध्यान करते िैं, वे आज्ञा चक् पर धारणा करते िैं। आप उस दृहष्ट का चुनाव कर सकते िैं, िो आपको अहधक अनुकूल लगे।

मन की सभी हकरणें एकत्र करके मन को एकाग्र कीहिए। मन को सभी हवषय-वस्तुओं ंसे बार-बार वापस खीचं कर इसे अपने लक्ष्य अथवा ध्यान के किें की ओर केद्धित कीहिए। धीरे-धीरे आपको मन की एकाग्रता प्राप्त िोगी। आपको धैयथवान् और अध्यवसायी िोना चाहिए। आपको अपने अभ्यास में ब्रिा िी हनयहमत िोना चाहिए। तभी आप आगे बढ़ेंगे। हनयहमतता सवाथहधक आवश्यक िै।

आपको हनत्य अन्तरावलोकन, आि-हवश्लेषण तथा आि-परीक्षण के िारा मन के मागों तथा आदतों ंको िानना चाहिए। आपको मन के हनयमों ंका ज्ञान िोना चाहिए। तब आपके हलए मन का भटकाव रोकना आसान िै। िब आप ध्यान के हलए बैिते िैं, िब आप सांसाररक हवचारों ंको भूलने का प्रयत्न कर रिे िोते िैं, तो सभी प्रकार के सांसाररक हवचार, असम्बि और बेकार हवचार आपके मन में उत्पन्न िोते िैं। और आपके मन में बाधा िालते िैं। आप स्तब्ध रि िाते िैं। पुराने हवचार िो आपको कुछ वषथ पूवथ अच्छे लगते थे तथा भूतकाल के आनन्द की पुरानी यादें उिड़ उिती िैं और ये मन को हवहभन्न हदिाओं ंमें भटकने के हलए िोर िालती िैं। आप पायेंगे हक अवचेतन मन में द्धथथत सूमृहतयों ंऔर हवचारों ंके बृित् कोष का ऊपरी दरवािा खुल गया िै और हवचार एक हनरन्तर प्रवाि की भााँहत बािर हनकल रिे िैं। आप हितना अहधक उनको रोकने का प्रयास करेंगे, उतना िी अहधक वे दुगनी िद्धक् और बल से उिड़ेंगे।

आपको हनरािा निीं ंिोना िै। कोई हनरािा निीं।ं कभी हनराि न िों।ं हनयहमत तथा हनरन्तर ध्यान से आप अवचेतन मद्धस्तष्क को िीु कर सकेंगे तथा हवचारों ंऔर सूमृहतयों ंको हनयद्धित कर सकेंगे। ध्यान की अहि सभी हवचारों ंको दग्ध कर देगी। इस हवषय में हनहश्चन्त रिें। ध्यान हवषैले सांसाररक हवचारों ंको दूर करने के हलए एक अचूक रामबाण औषहध िै। इस पर हवश्वास रखें।

अन्तरावलोकन के समय आप मन के एक हवचार से दूसरे हवचार की ओर िाने को स्पष्टतया अनुभव करेंगे। यिााँ पर आपके हलए वि पररवतथन हनहित िै, िब आप मन को उहचत ढंग से मोड़ सकते िैं तथा हवचारों ं और मानहसक ऊिाथ को दैवी स्रोत में हनहदथष्ट कर सकते िैं। आप हवचारों ंको पुनः क्रमबि कर सकते िैं। एक नये साद्धत्त्वक आधार पर नया सयोिन बना सकते िैं। आप हनरुपयोगी सांसाररक हवचारों ंका उसी प्रकार उन्मूलन कर सकते िैं, हिस प्रकार आप खरपतवार को उखाड़ कर फेंक देते िैं। आप अपने मन के दैवी बगीचे- अन्तःकरण में उत्कृष्ट दैवी हवचारों ंको उगा सकते िैं। यि एक अत्यन्त धैयथपूणथ कायथ िै। यि एक हवलक्षण कायथ िै। लेहकन आिदृढ़ व्यद्धक् के हलए, हिस पर भगवान् की कृपा िो तथा हिसका लौि संकल्प िो, उसके हलए यि कुछ निीं ं िै।

अमर आिा पर ध्यान एक हवस्फोटक की भााँहत कायथ करता िै तथा ध्यान अवचेतन मद्धस्तष्क के सभी हवचारों ंऔर सूमृहतयों ंको िला िालता िै। यहद आपको हवचार बहुत अहधक परेिान करते िैं, तो उनको बलपूवथक न दबायें। एक बाइस्कोप की भााँहत िान्त साक्षी बनें। वे धीरे-धीरे िान्त िो िायेंगे। हफर उनको हनयहमत िान्त ध्यान के िारा िड़ से उखाड़ फेंकने का प्रयत्न करें।

ध्यान का अभ्यास हनरन्तर हकया िाना चाहिए। ऐसा करने पर िी मात्र कोई आि-साक्षात्कार हनहश्चत और िीघ्र प्राप्त कर सकेगा। वि िो आवेि में आ कर ध्यान का अभ्यास प्रारि करता िै और हनत्य मात्र कुछ देर तक िी अभ्यास करता िै, वि योग में हकसी प्रकार के वांहछत पररणाम प्राप्त निीं ंकर सकेगा।

कोई भी अपने आि-संयम का परीक्षण एक एकान्त िंगल में कैसे कर सकता ि ै, ििाँ पर हकसी प्रकार के प्रलोभन िी निीं ंिैं। गुफा के योगाभ्यासी को भली प्रकार हवकास िो िाने पर आि-संयम का परीक्षण समतल थथानों ंमें िा कर करना चाहिए। लेहकन उसे अपने आि-संयम का परीक्षण उस मनुष्य की भााँहत िल्दी–ल्दी करने निीं ंिाना चाहिए, िो एक पौधे को िल से सींचंने के बाद बार-बार उखाि़ कर देखता िै हक उसकी ि़िें गिरी गयी िैं हक निीं।ं

आप मन तथा सभी इद्धियों ंपर संयम करने के िारा तथा हनयहमत और हनरन्तर ध्यान के िारा योग में सफलता प्राप्त करें और हनहवथकल्प समाहध में प्रवेि करें!

६. सवोच्च हिखर पर पहुाँचें

ज्ञानी हनरन्तर ध्यान की तेि धार वाली तलवार के िारा अिंकार की ग्रद्धन्थ को काट िालता िै। तत्पश्चात् आिा का परम ज्ञान अथवा पूणथ अन्तज्ञाथन अथवा आि-साक्षात्कार िोता िै। मुक् योगी को अब हकसी प्रकार का सन्देि अथवा भ्रम निीं ंिोता। कमथ के सभी बन्धन कट िाते िैं। इसहलए सदा ध्यान करते रिें। यि अनन्त आनन्द के प्रदेि को खोलने की चाबी िै। प्रारि में यि अरुहचकर तथा थका देने वाला िोता िै; क्योंहंक मन बार-बार अपने लक्ष्य से भाग िाता िै, लेहकन थोि़े समय के अभ्यास के पश्चात् यि अपने केि पर एकाग्र िो िायेगा। आप दैवी आनन्द में लीन िो िायेंगे।

एक अद्भुत् अन्तध्वथहन आपका पथ-प्रदिथन करेगी। हप्रय योहगी! इसे ध्यान से सुहनए ।

िब आपके सामने ज्ञान का प्रकाि चमके, तो भयभीत न िों।ं यि प्रचुर आनन्द का एक नवीन अनुभव िोगा। वापस न लौटें। ध्यान न छोि़ें। यिााँ न रुकें। आपको अभी और आगे बढ़ना िै। यि सत्य की एक झलक मात्र िै। यि समूपूणथ अनुभव निीं ंिै। यि सवोच्च अनुभव या साक्षात्कार निीं ंिै। यि आपके हलए नवीन धरातल िै। अब इस धरातल पर दृढ़ता से ख़िे रहिए। आगे बढ़ने का प्रयास कररए। भूमा, अनन्त अथवा पूणथता तक पहुाँहचए। आप हनरन्तर अमृत का पान करेंगे। यि अद्धन्तम अवथथा िै। अब आप थथायी हवश्राम कर सकते िैं। अब आपको और अहधक ध्यान की आवश्यकता निीं।ं

एक अाँधेरे कमरे में एक बतथन के भीतर िलता हुआ दीपक रखा िै। यहद वि बतथन टूट िाता िै, तो कमरे का अाँधेरा अदृश्य िो िाता िै और आपको कमरे में सवथत्र प्रकाि हदखायी देने लगता िै। इसी प्रकार यहद आिा पर हनरन्तर ध्यान के अभ्यास के िारा यि िरीर रूपी पात्र टूट िाता िै अथाथत् यहद आप अहवद्या तथा इसके प्रभाव (देिाध्यास) को नष्ट कर दें तथा िरीर-चेतना से ऊपर उि िायें, तो आप आिा के परम प्रकाि का सवथत्र अनुभव करेंगे।

हिस प्रकार एक िल से भरे पात्र को यहद समुि में रख हदया िाये, तो पात्र के टूटने पर इसका िल समुि के िल के साथ एक िो िाता िै, इसी प्रकार यहद आिा पर ध्यान के िारा यहद यि िरीर रूपी पात्र टूट िाता िै, तो िीवािा परमािा के साथ एक िो िाती िै।

हिस प्रकार एक हवद्याथी प्रारि में अरुहचकर िोने पर भी परीक्षा पास करने पर प्राप्त िोने वाले पररणाम के बारे में हवचार करके भूगोल अथवा गहणत हवषय के अध्ययन में रुहच उत्पन्न करता िै, उसी प्रकार आपको भी ध्यान के हनरन्तर अभ्यास से प्राप्त िोने वाले अगहणत लाभ िैसे अमरता, परमानन्द तथा अनन्त आनन्द का हवचार करके ध्यान में रुहच उत्पन्न करनी चाहिए।

एक मनुष्य हिसने बिीनारायण में हनवास करने वाले स्वामी रामकृष्णानन्द को कभी निीं ंदेखा ि ै, िब वि हकसी ऐसे व्यद्धक् से, हिसने उन्ें वास्तव में देखा ि ै और उनको भली प्रकार िानता ि ै, स्वामी रामकृष्णानन्द के व्यद्धक्त्व के बारे में सुनता ि ै, तो वि मानहसक रूप से उनका हचत्र हनहमथत कर लेता ि ै, उसी प्रकार एक साधक को एक सन्त हिसने हक आि-साक्षात्कार प्राप्त हकया ि ो, उससे अदृश्य ब्रह्म के बारे में सब-कुछ सुन कर
हफर आिा पर ध्यान करना चाहिए।

हिस प्रकार एक बत्ती लालटेन में िलती ि ै, उसी प्रकार दैवी ज्योहत आपकी हृदय-गुिा में अनन्त काल से लि रिी ि ै। अपने नेत्र बन्द कीहिए और स्वयं को हदव्य ज्योहत में लीन कर दीहिए। अपनी हृदय गुिा में गिरे गोता लगायें, इस दैवी ज्योहत पर ध्यान करें और भगवान् की ज्योहत बन िायें।

बि आप एक पुस्तक को पूणथ रुहच के साथ पढ़ते ि ैं, तो आप उस व्यद्धक् की आवाि निीं ंसुन पाते ि ो आपको आपका नाम ले कर हचल्ला-हचल्ला कर पुकार रिा ि ै। उस समय आप सामने मेि पर रखें फूलदान से पुष्ों ंकी मधुर सुगन्ध को भी निीं ंसूूँघ पाते। यि मन की एकाग्रता ि ै। इस समय मन एक वसुतु पर दृढ़ता से केद्धित ि ै। िब आप भगवान् के बारे में हवचार करें, तो आपको इसी प्रकार की गिन एकाग्रता रखनी िोगी। मन को सांसाररक हवषयों ंपर एकाग्र करना आसान ि ै; क्योंहक आदत के कारण यि स्वयं िी उनमें रुहच लेता ि ै। हवषयी लीकें मद्धस्तष्क में पिले से िी कटी हुई ि ैं। आपको धीरे-धीरे हनत्य ध्यान के अभ्यास के िारा, मन को बार-बार ईश्वर के हचत्र पर अथवा अपने भीतर की आिा पर लगा कर मन को प्रहिहक्षत करना िोगा। आपको हनत्य ध्यान के अभ्यास के िारा मन में नवीन आध्याद्धिक लीकें काटनी िोंगी। मन को हनत्य ध्यान के अभ्यास के िारा अत्यहधक आनन्द का अनुभव िोगा, अब वि बाह्य हवषयों ंकी ओर निीं ंभागेगा।

ध्यान का अभ्यास और प्राणायाम का अभ्यास एक-दूसरे पर हनभथर ि ै। यहद आप प्राणायाम का अभ्यास करते ि ैं. तो आपको धारणा प्राप्त िोगी। प्राणायाम िी एकाग्रता प्राप्त िोती ि ै। एक िियोगी प्राणायाम का अभ्यास करता ि ै और मन पर हनयंत्रण करता ि ै। एक रियोगी ध्यान करता ि ै और इस प्रकार प्राणों ंको हनयद्धित से स्वत: करता ि ै। वि ऊपर से नीचे की ओर आता ि ै। दोनों ंिी अन्त में एक िी धरातल पर हमलते ि ैं। हवहभन्न क्षमताओं, ंरुहचयों ंतथा स्वभावों ंके अनुसार हभन्न-हभन्न साधनाएँ ि ैं।
कुछ को प्रारि में प्राणायाम करना सरल लगता ि ै और कुछ को पिले ध्यान करना अहधक सरल लगता ि ै। इसमें बाद वाले साधक (िो हक पिले ध्यान का अभ्यास करता ि ै) ने प्राणायाम का अभ्यास पूवथ िन्म में हकया ि ै। इसहलए वे इस िन्म में योग के अगले अंग ध्यान को लेते ि ैं।

७. ध्यान में गलहतयाँ

तिा और मनोराज्य के हमश्रण को साधक गलती से गिन ध्यान और समाहध समझ बैिते ि ैं। मन धारणा में थथाहपत और हवक्षेप से मुक् प्रतीत िोता ि ै। यि एक गलती ि ै। मन को हनकटता से देखें। हवचार, प्राणायाम तथा िलके साद्धत्त्वक आिार के िारा इन दोनों ंगिन बाधाओं ंको दूर करें। हवचारिील, सावधान और िागरूक बनें। यहद तिा आये, तो १० हमनट खड़े रिें, हसर और चेिरे पर िीतल िल के छींटें मारें।

कभी-कभी लोभ की अवथथा एक एकाग्रता की द्धथथहत को उत्तेहित करती ि ै। आप किीं ंऔर केद्धित रिते ि ैं, पर लक्ष्य पर निीं। ंइसे देखें और मन को वापस ले आयें। अनेक लोगों ंिारा गिन हनिावथथा को समाहध समझ हलया िाता ि ै। समाहध सकारािक वास्तहवक अवथथा ि ै। यि समूपूणथ ज्ञान ि ै। गलहतयाँ न करें। ध्यान के समय िब आप समता की िान्त अवथथा में प्रवेि करें, िब आप एक हविेष प्रकार की एकाग्रता — आनन्द का

अनुभव करें, तो सोचें हक आप समाहध में प्रवेि कर रिे िैं। इस अवथथा को भंग न करें। इसे लम्बे समय तक बनाये रखने का प्रयास करें। इस अवथथा को बड़ी िी सावधानी से देखें।

वस्तुओं ंको उनके उहचत प्रकाि में िानें। भ्रहमत न िों। ंआवेगों ंको भद्धक् न समझें। संकीतथन के समय दैवी भावोन्माद के हलए िोर-िोर से कूदना, भाव समाहध के हलए बहुत अहधक कूदने के कारण भूहम पर धड़ाम से हगर पड़ना, दैवी कार्यों तथा कमथयोग के हलए राहसक बेचैनी तथा गहत, एक तामहसक व्यद्धक् को साद्धत्त्वक मनुष्य समझ लेना, गहिया में पीठ में वायु की गहत को कुण्डहलनी का ऊध्वाथरोिण समझना, तंद्रा और हनद्रा को समाहध समझना, मनोराज्य को ध्यान समझ लेना, िारीररक निता को िीवन्मुक् अवथथा समझ लेना — यि सब ठीक निीं ंिै। हववेकी बनना सीखें और ज्ञानी बनें।

तंद्रा को सहवकल्प समाहध और गिन हनद्रा को हनहवथकल्प समाहध न समझें। तुरीयावथथा अथवा भूमावथथा की महिमा अवणथनीय िै। इसका वैभव अवणथनीय िै। यहद िरीर िलका िै, मन हनमथल िै, यहद मन में इस समय उत्साि िै, तो आप िानें हक आप ध्यान कर रिे िैं। यहद िरीर भारी िै, मन सुस्त िै, तो िानें हक ध्यान करते समय आप सो रिे थे।

साधकों ंकी सदैव हिकायत रिती िै- "मैं हपछले १२ वषों से ध्यान कर रिा हूँ; हकन्तु मैंने हकसी प्रकार का हवकास निीं ंहकया। मुझे कोई साक्षात्कार निीं ंहुआ।" ऐसा क्यों ंिै? क्या कारण िै? कारण यि िै हक उन्होंने स्वयं को अपनी हृदय-गुिाओं ंमें गिन ध्यान में निीं ंलीन हकया िै। उन्होंने मन को भगवान् के हवचारों ंसे ठीक प्रकार से आत्मसात् निीं ंहकया िै। उन्होंने हनयहमत क्रमबद्ध साधना निीं ंकी िै। उन्होंने इद्धियों ंको उहचत प्रकार से संयहमत निीं ंहकया िै। उन्होंने मन की सभी हबखरी हुई हकरणों ंको एकहत्रत निीं ंहकया िै। उन्होंने यि आत्म-हनणथय निीं ंहलया िै हक मैं इसी क्षण आत्म-साक्षात्कार करूँगा। उन्होंने अपना पूणथ १०० प्रहतित मन भगवान् को समहपथत निीं ंहकया िै। उन्होंने दैवी चेतना के बढ़ते हुए प्रवाि को तैलधारावत् निीं ंबनाये रखा िै।

यहद कोई साधक ध्यान में िो और यहद आप उसमें निड़ी का अनुभव न करें, यिाँ तक हक यहद उसकी श्वास रुक गयी िो, तो भी ऐसा न सोचें हक वि हनहवथकल्प समाहध में िै। मात्र तभी यि किा िा सकता िै हक उसने वास्तहवक समाहध प्राप्त की िै, िब हक वि समाहध के पश्चात् परम दैवी ज्ञान के साथ वापस आये। श्वास और नाड़ी हवहभन्न अन्य कारणों ंसे भी बन्द िो सकते िैं। यहद कोई भोिन और पानी का त्याग कर दे और थोड़ा ध्यान का अभ्यास करे अथवा वि कुछ देर आसन में द्धथथर बैठा रिे, तो भी श्वास और नाड़ी बन्द िो सकती िै। साधक के भीतर ध्यान में पूणथ िागरूकता िोनी चाहिए। यहद वि मात्र िड़ अवथथा में रिेगा, तो चािे वि बािर ध्वहनयों ंके प्रहत असंवेदनिील रिे, तो भी उसे अहधक आध्याद्धिक लाभ की प्राद्धप्त निीं ंिोगी।

एक बार दो संन्यासी एक अन्य साधु, िो कुछ घण्टों ंतक श्वास और नाड़ी के हबना बैठा रिता था, के भुलावे में आ गये। उसने उन्हें छला और कुछ पैसे ले के भाग गया। अतः आपको अपने हनणथय में बड़ा सावधान रिना चाहिए।

ध्यान के समय स्वयं को िड़ अवथथा में न रिने दें। इस अवथथा को ईश्वर के साथ हमलन न समझें। कुछ घण्टों तक िड़ अवथथा में रिना आवश्यक निीं ंिै। यि गिन हनद्रावथथा की तरि िै। यि आपको आध्याद्धिक हवकास में सिायता निीं ंकरेगी। यहद यि समय िप करने, कीतथन करने, मन्त्र-लेखन करने तथा पहवत्र ग्रन्थों ंका स्वाध्याय करने में लगाया िाये, तो आपका िीघ्र हवकास िोगा। सतकथ बनें। िागरूकता के साथ देखें। यहद विाँ सच्चा हमलन अथवा सच्चा गिन ध्यान िोगा, तो आपको अवश्य िाद्धन्त, आनन्द और दैवी ज्ञान प्राप्त िोगा। आपको सन्देिों, ंभय, मोि, अिंकार क्रोध, वासना तथा राग-द्वेष से मुक् िोना चाहिए। कुछ सुस्त तथा अल्प अनुभवी

साधक इस ीि अवथथा को हनहवथकल्प समाहध समझ लेते िैं। वे हमथ्या तुहष्ट प्राप्त करत िैं और अपनी साधना बन्द कर देते िैं।

८. ध्यान िेतु हनदेि

िे साधको! किोर प्रयत्न करें। सच्चे प्रयत्न करें। हनत्य हनयहमत ध्यान करें। कभी भी ध्यान में एक हदन भी न चूकें। यहद आप एक हदन भी चूक गये, तो यि बहुत बड़ा नुकसान िोगा।

अब कोई िब्द निीं। बहुत हुए तकथ-हवतकथ। एक एकान्त कमरे में बैि िायें। अपने नेत्र बन्द कर लें। गिन िान्त ध्यान करें। उनकी उपहस्थहत का अनुभव करें। उनका नाम ॐ उत्साि, आनन्द और प्रेम के साथ दोिरायें। अपना हृदय प्रेम से भरें। संकल्पों, हवचारों और कल्पनाओं को िब वे मन की सति से उिें, तभी नष्ट कर दें। घूमते हुए मन को वापस खींचें और इसे भगवान् पर लगायें। अब हनिा और ध्यान गिन और तीव्र िोगा। आँखें न खोलें। अपने थथान से न हिलें। उनमें लीन िो िायें। हृदय गुिा में गिरे गोते लगायें। देदीप्यमान ज्योहत में लीन िो िायें। अमरता का अमृत पीयें। एकान्त का आनन्द लें। मैं यिाँ आपको अकेला छोड़ दूँगा। आनन्द, आनन्द ! िाहन्त, िाहन्त, िाहन्त ! एकान्त !

िे हप्रय राम! अब आप एक दृढ़ आध्याहत्मक हकले के भीतर िैं। कोई प्रलोभन आपको प्रभाहवत निीं कर सकता। अब आप पूणथतया सुरहक्षत िैं। आप हबना हकसी भय के साधना कर सकते िैं। आपके पास आश्रय िेतु दृढ़ आध्याहत्मक अवलम्बन िै। एक बिादुर हसपािी बनें। अपने ित्रु मन को हनदथयतापूवथक मार डालें। िाहन्त, समदृहष्ट एवं सन्तोष का आध्याहत्मक बाना धारण करें। ब्रह्म-तेि से आपका मुख-मण्डल देदीप्यमान िो रिा िै। सवथ कृपालु भगवान् ने आपको सभी प्रकार के आराम और उत्तम स्वास्थ्य तथा पथ-प्रदिथन िेतु एक गुरु प्रदान हकया िै। अब और अहधक आपको क्या चाहिए? बढ़ें। हवकास करें। सत्य का साक्षात्कार करें तथा इसकी सवथत्र घोषणा करें।

अपने हवचारों को बार-बार स्पष्ट करें। स्पष्टतया सोचें। गिन धारणा और सिी सोच रखें। एकान्त में अन्तरावलोकन करें। उच्च स्तर तक अपने हवचारों को िुि करें। हवचारों को रोकें। उबलते मन को िान्त करें। हिस प्रकार एक िल्य-हचहकत्सा के क्लीहनक में सियोगी हचहकत्सक मात्र एक िी रोगी को अस्पताल के आपरेिन के कमरे में भीतर िाने देते िैं, उसी प्रकार आपको मन के भीतर मात्र एक िी हवचार की तरंग को उिने देना िै और उसे िाहन्त से बैि िाने देना िै। उसके बाद िी अन्य हकसी हवचार को प्रवेि करने देना िै। सभी असम्बि हवचार िो िाथ में हलये गये हवषय से सम्बहन्धत निीं िैं, उन्हें भगा दें। दीघथ अभ्यास के िारा हवचारों के ऊपर कुिलतापूवथक हनयंत्रण ध्यान में मिान् सिायक िै।

प्रत्येक हवचार को ध्यान से देखें। मन से सभी बेकार हवचारों को बािर कर दें। आपके िीवन का आपके ध्यान के साथ मेल िोना चाहिए। आप अपने काम के साथ भी ध्यान को बनाये रखें। बुरे हवचारों के बारे में हनरन्तर हवचार करके उनको नवीन िहक्त न प्रदान करें। उन्हें रोकें। उनके थथान पर श्रेष्ठ हवचार प्रहतथथाहपत करें। हवचारों के ऊपर हनयंत्रण अचूक औषहध िै। आपको एक भी हवचार को व्यथथ निीं िोने देना चाहिए।

मन को िान्त करें। हवचारों को िान्त करें। मन की बािर िाने वाली वृहत्तयों अथवा ऊर्ममयों को रोकें। भ्रमण करते हुए हवचारों को एकहत्रत करें।

अपने मद्धस्तष्क में अनावश्यक सूचनाएँ न एकत्र करें। मन को मन रहित करना सीखें। िो-कुछ आपने सीखा िै, उसे भूल िायें। यि अब आपके हलए बेकार िै। ऐसा करने पर िी आप ध्यान में मन को दैवी हवचारों ंसे आपूररत कर सकेंगे। आप अब नवीन मानहसक िद्धक् प्राप्त करेंगे।

एक स्वणथकार १३ कैरेट स्वणथ को घररया में रख कर तीब्र हमहश्रत करके तथा कई बार िला कर १५ कैरेट िि्ु स्वणथ में बदलता िै, उसी प्रकार आपको अपने हवषयी मन को धारणा एवं अपने गुरु के िब्ों ंतथा उपहनषदों ंके वाक्यों ंपर मनन अथवा ध्यान, िप अथवा भगवान् के नाम के मानहसक िप के िारा िि्ु करना िोगा।

सकाररक सदैव नकाररक पर हवियी िोता िै। सकाररक हवचार नकाररक हवचार को भगा देता िै। सािस भय को भगा देता िै। प्ेरेम घृणा को नष्ट कर देता िै। एकता पृथकता को हमटा देती िै। उदारता ईर्ष्याथ को नष्ट कर देती िै। दानिीलता दुःख तथा लोभ को नष्ट कर देती िै। स्वयं को सदा सकाररक रखें। आपका ध्यान अद्भुत िोगा।

मौन रिें। स्वयं को िानें। मन को उनमें हवलीन कर दें। सत्य पूणथ िि्ु और सरल िै । एकान्त और प्रबल ध्यान भगवत्-साक्षात्कार िेतु दो पूवाथपेक्षाएँ िैं। नकाररक हवचारों ंको खदेड़ दें। सदा सकाररक बनें। सकाररक सदैव नकाररक पर हवियी िोता िै। िब आप सकाररक िोंगे, तो आप अच्छी तरि ध्यान कर सकेंगे।

ि भी आपका उत्थान करे, उसे आप अपने लाभ के हलए ले सकते िैं। मन का उत्थान करें और अपना लम्बा ध्यान पुनैः करने लगें।

यहद आपकी साधना में हवघ् आये, तो उस कमी की पूहतथ सन्ध्या अथवा राहत्र को अथवा अगली सुबि करें। ध्यान िी एकमात्र आपके हलए बहुमूल्य वस्तु िै। योग में सफलता तभी सिव िै, िब साधक गिन और हनरन्तर ध्यान का अभ्यास करे। उसे सदैव िम-संयम का अभ्यास करना चाहिए; क्योंहक इद्धियााँ अचानक उपिवी िो िाती िैं। यिी कारण िै हक भगवान् कृष्ण गीता में किते िैं—"िे कुन्तीपुत्र! ज्ञानी मनुष्य चािे वि हकतना िी किोर प्रयत्न कर रिा िो, तो भी उसकी उत्ेतेहित इद्धियााँ उसके मन को खीचं ले िाती िैं। हिस प्रकार उफ़िती हुई लिरें िौका को िल पर से खीचं ले िाती िैं, उसी प्रकार उपिवी इद्धियााँ उसकी बुद्धि को खीचं ले िाती िैं।"

मन सदा पररवतथनिील और भ्रमणिील िै। मन की भटकने की आदत अनेक प्रकार से प्रकट िोती िै। आपको मन की इस भटकने की आदत को रोकने के हलए सदा सावधान रिना िोगा। एक गृिथथ का मन सदा हसनेमा हथयेटर, सकथस आहद में भटकता रिता िै। हकसी साधु का मन वाराणसी, वृन्दावन, नाहसक आहद में भटकेगा। अनेक साधु साधना के समय कभी भी एक थथान पर निीं ंहटकते। मन की भटकने की आदत को एक थथान, एक प्रकार की साधना, एक गुरु तथा एक प्रकार के योग पर हटके रि कर हनयद्धित हकया िाना चाहिए। घूमते हुए पत्थर पर कोई िमाव निीं ंिोता। िब आप पढ़ने के हलए कोई पुस्तक उिायें, तो अन्य कोई पुस्तक िाथ में लेने से पूवथ इसे पूरी पढ़ें। िब आप कोई भी काम िाथ में लें, तो अपना समूपूणथ हृदय और एकाग्रता इसमें लगायें और कोई अन्य काम िाथ में लेने से पूवथ इसे समाप्त कर दें। एक बार में एक िी कायथ।

वे लोग हिन्ोंने हकसी प्रकार का योग-संयम अथवा इद्धियों, ं वृहत्तयों ंअथवा िुद्धियों ंपर हनयिण का अभ्यास निीं ंहकया िै, उन्ें धारणा अथवा ध्यान के अभ्यास में कहिनाई िोती िै। उनका मन घ़िी के पेंिुलम की तरि दोलायमान िोता रिता िै। उनके मन एक िंगली बैल या बन्दर की भााँहत सदा घूमते रिते िैं।

हकसी भी िीहवत प्राणी को लोभ, स्वाथथ, हच्रििच्रिाट तथा झुंझलाट के कारण कष्ट न दें। क्रोध या बुरी इच्छा को त्याग दें। झगिे, गमथ बिस आहद की भावना त्याग दें। तकथ न करें। यहद आप हकसी के साथ झगिा करेंगे अथवा हकसी से बिस करेंगे, तो आप ३-४ हदनों ंतक ध्यान न कर सकेंगे। आपके मन का सन्तुलन हबगि
ियेगा। हनरथथक गहलयों ंसे अत्यहधक ऊिाथ व्यथथ बि ियेगी। खून गमथ िो ियेगा। नाहियों ंचूर-चूर िो ियेंगी।

आपको सदैव मन को िान्त रखने का प्रयास करना चाहिए। ध्यान मात्र िान्त मन में िी िो सकता िै। एक िान्त मन आपके हलए बहुमूल्य वस्तु िै।

साधकों ंको संवेदनिील िोना चाहिए तथा िरीर और नाहियों ंको पूणथतया हनयंत्रण में रखना चाहिए। संवेदनिीलता हितनी अहधक िोगी, काम उतना िी कहिन िोगा। एक सामान्य आदमी के हबना सुने िी अनेक आवािें चली िाती िैं; लेहकन ये उस व्यद्धक् को कष्ट दे सकती िैं िो अत्यहधक संवेदनिील िै।

अपने हवचारों ंको केद्धित करें और उसके िारा ऊिाथ की अन्तिथद्धक् का हवकास करें। हवचारों ंका केिीकरण मन की बािर िाने वाली आदत को रोकेगा तथा मन की िद्धक्यों ंका हवकास करेगा। मन के केिीकरण का अथथ िै आपकी ऊिाथ का केिीकरण ।

ऊिाथ बेकार की बातों ंऔर गपिप में, योिना बनाने तथा अनावश्यक हचन्ता में व्यथथ िो िाती िै। इन तीनों ंदोषों ंसे मुद्धक् पा कर ऊिाथ का संरक्षण करें और इसका सदुपयोग ईश्वर पर ध्यान में करें। तब आप अद्भुत ध्यान कर सकेंगे। यहद आप लोक-कल्याण िेतु हकसी प्रकार का सांसाररक कायथ करना चािें, तो आप हनरथथक लीकों ंिारा बि िाने वाली ऊिाथ के संरक्षण िारा आश्चयथिनक कायथ कर सकते िैं।

हिस प्रकार एक मनुष्य िो मूखथतापूवथक दो खरगोिों ंके पीछे भागता िै, वि उन दोनों ंमें से हकसी को भी निीं ंपकि पाता। उसी प्रकार वि ध्यानकताथ िो दो हवरोधी हवचारों ंके पीछे भागता िै, वि उन दोनों ंहवचारों ंमें से हकसी में भी सफलता निीं ंप्राप्त कर पाता। यहद वि पिले दस हमनट तक दैवी हवचार रखता िै तथा अगले १० हमनट तक सांसाररक हवरोधी हवचार रखता िै, तो वि दैवी चेतना प्राप्त करने में सफल निीं ंिोगा। आपको एक िी खरगोि के पीछे बलपूवथक तथा एकाग्र मन के साथ भागना िै। आप हनहश्चत िी इसे पकि लेंगे। आपको सदा दैवी हवचार रखना चाहिए। तब आप हनश्चय िी िीघ्र भगवद्-साक्षात्कार कर सकेंगे।

वि िो बुरे स्वभाव अथवा मन के हवकारों ंका उन्मूलन हकये हबना ऐसा किता िै। तथा कल्पना करता िै हक मैं गिन ध्यान का हनत्य अभ्यास करूँगा, वि सवथप्रथम स्वयं को भ्रहमत करता िै, हफर दूसरों ंको। वि हनश्चय िी प्रथम श्रेणी का पाखण्डी िै।

यहद आप ध्यान में स्वयं पर िोर िालेंगे तथा अपनी क्षमता से परे ियेंगे, तो आलस् तथा अकमथण्य प्रकृहत प्रकट िोगी। िम, दम, उपरहत तथा प्रत्यािार के अभ्यास से प्रेररत मन की िान्तता के कारण ध्यान स्वाभाहवक रूप से आयेगा। ऊिाथ अथवा ऊिाथ के स्रोत का हवचार भी ऊिाथ, िद्धक् तथा बल के दोिन िेतु एक अच्छी हवहध िै।

कम बोलने, मौन के पालन, क्रोध पर हनयंत्रण, ब्रह्मचयथ के पालन, प्राणायाम के अभ्यास तथा असम्बि तथा अनावश्यक हवचारों ंपर हनयंत्रण कर ऊिाथ का संरक्षण करें। आपके भीतर उपयुथक् अभ्यास के हलए प्रचुर ऊिाथ िोनी चाहिए। तब आप स्वगथ तथा पृथ्वी में हवचरण कर सकते िैं।

सभी इद्धिय-हवषयों ंको हनदथयतापूवथक त्याग दें। वे ददथ के गभथ िैं। मन के सन्तुलन का धीरे-धीरे हवकास करें। इद्धियों ंको विीभूत करें। वासना, क्रोध तथा लोभ का उन्मूलन करें। ध्यान करें तथा अहवनािी ऊिाथ का

दिथन करें। ओिा में दृढ़तापूवथक हवश्राम करें। अब आपको कोई चिी ओित निीं ंकर सकती। आप अिेय बन गये िैं।

कामुक पुरुष

एक कामुक पुरुष क्या करता िै? वि एक िी हनन्दनीय कायथ बार-बार करता िै और हितनी अहधक-से-अहधक बार अपने पेट को भर सकता िै, भरता िै। एक अिो-साक्षात्कार की ज्वलन्त आकांक्षा वाला साधक क्या करता िै? वि थोिा दूध लेता िै और सारे हदन एवं रात ध्यान करता िै और अिो के अमर आनन्द का उपभोग करता िै। दोनों ंिी अपने तरीके से व्यस्त रिते िैं। पिले वाला िन्म और मृत्यु के चक् में फँसता िै तथा बाद वाला अमरता प्राप्त करता िै। आपको इसे सदा दैवी ध्यान में लगाये रखना चाहिए। यहद आप अपने प्रयत्न ढीले कर देंगे, तो बुरे हवचार तत्काल प्रवेि करेंगे। हनरन्तर अभ्यास से िी मात्र आप मन को सरलता से हनयद्धित कर सकते िैं।

वैराग्य आवश्यक िै

यहद आप योग में सफलता प्राप्त करना चािते िैं, तो आपको सभी सांसाररक सुखों ंको त्यागना िोगा तथा तप और ब्रह्मचयथ का अभ्यास करना िोगा। तप और ब्रह्मचयथ धारणा और समाहध की प्राद्धप्त में सिायता करेंगे।

िब आप अहि िलाना चािते िैं, तो आप थोिी घास, कागि के टुकिों ंतथा लकिी के छोटे टुकिों ंका ढेर लगाते िैं। यहद अहि िीघ्र िलानी िै, तो आपको इसे मुख से अथवा फुंकनी से फूाँक कर बार-बार िलाने का प्रयत्न करना िोगा। कुछ समय बाद यि छोटी ज्वाला बन िायेगी। आप इसे बिे िी प्रयास के िारा िी िला पायेंगे। इसी प्रकार ध्यान के प्रारि में नवाभ्यासी ध्यान से पुराने गतों में हगरेगा। उसे अपने मन को बार-बार उिाना िोगा तथा लक्ष्य पर केद्धित करना िोगा। िब ध्यान गिन तथा द्धथथर िोगा, तब वि भगवान् में स्वयं िी थथाहपत िो िायेगा और तब ध्यान सिि बन िायेगा। यि आदत बन िायेगा। ध्यान की अहि को िलाने के हलए तीव्र वैराग्य तथा प्रबल धारणा की फुंकनी का प्रयोग करें।

गिरूकता

अनेक वषों की आध्याद्धिक साधना िो अथवा िब आप प्रगहत कर रिे िों ंऔर िब आप आध्याद्धिक पथ में द्धथथर िों,ं तो आपको बहुत सावधान रिना िोगा। कभी-कभी आप यहद ध्यान में ढीले पिेंगे, तो नीचे भी हगर सकते िैं। प्रहतहक्या भीतर िोगी। कुछ लोग १५ वषों तक ध्यान का अभ्यास करते िैं, तो भी उनकी सच्ची प्रगहत निीं िो पाती िै। यि उत्सुकता, वैराग्य एवं मोक्ष की प्रबल आकांक्षा की कमी के कारण िै।

यहद साधक की छोटी-छोटी चीिों ंसे ओित िोने की प्रकृहत िै, तो वि ध्यान में कोई प्रगहत निीं ंकर सकता िै।

उसे हमलनसार स्नेिी प्रकृहत तथा सौम्यता का अिथन करना चाहिए। तभी यि बुरी आदत नष्ट िोगी। कुछ साधक यहद उनकी बुरी आदतों ंएवं दोषों ंके हवषय में उन्ें बताया िाये, तो वे सरलता से ओित िो िाते िैं। वे हचढ़़ि िो िाते िैं और उस आदमी से झगिा करने लगते िैं हिसने उनके दोषों ंको बताया िै। वे सोचते िैं हक वि व्यद्धक् ईष्याथ अथवा घृणा के कारण झूठ-मूठ की बातें कर रिा िै। यि बुरा िै। अन्य लोग िमारे दोष सरलता से ढूाँढ़ सकते िैं। एक मनुष्य िो अपना अन्तरावलोकन निीं ंकरता िै, हिसका मन बहिगाथमी प्रवृहत्तयों ंवाला िै,

वि अपने दोष निीं ंढूाँढ सकता। अिाहभमान आवरण की भााँहत कायथ करता िै और उसकी मानहसक दृहष्ट को अन्धा बना देता िै। यहद एक साधक आगे बढ़ना चािता िै, तो उसे अन्यों ंिारा बताये गये. अपने दोषों ंको स्वीकार

करना िोगा। उसे उनके उन्मूलन िेतु अपनी ओर से अच्छा प्रयत्न करना चाहिए तथा दोष बताने वाले को धन्यवाद देना चाहिए। तभी मात्र वि आध्याद्भिकता में हवकास कर सकेगा।

एक पेटू या हवषयी, एक आलसी मनुष्य ध्यान का अभ्यास निीं ंकर सकता। वि हिसने अपनी हिह्वा तथा अन्य अंगों ंपर हनयिण हकया िै, हिसकी बुद्धि तीक्ष्ण िै, िो अिार और ियन में संयहमत िै, हिसने स्वाथथ, वासना, क्रोध और लोभ को नष्ट कर हदया िै, वि ध्यान का अभ्यास कर सकता िै तथा समाहध में सफलता प्राप्त का सकता िै।

हवक्षेप ध्यान में मिान् बाधा िै। मूहतथ उपासना, प्राणायाम, त्राटक, दीघथ प्रणव का उच्चारण, मनन, हवचार तथा प्राथथना इस भयंकर बाधा को दूर कर सकते िैं। हवक्षेप मन का हवचलन िै। कामनाओं ंको नष्ट कर दें। योिनाएाँ बनाना छोड़ दें। सभी व्यविार तथा प्रवृहत्तयों ंको कुछ समय के हलए बन्द कर दें।

हवपरीत भावना

हवपरीत भावना (गलत धारणा हक अिा िरीर िै और संसार िोस सच्चाई िै) तथा संिय भावना आप पर हविय पा लेती िैं। हिस प्रकार िल खेत में से चूिे के हबल में बि िाता िै, उसी प्रकार हवषयों ंके प्रहत राग, छुपी हुई सूक्ष्म कामनाओं ंतथा गुप्त प्रभावों ंके कारण ऊिाथ गलत लीकों ंमें व्यथथ बि िाती िै। दबी हुई कामनाएाँ

भी प्रकट िोंगी और आपको परेिान करेंगी। आप उन कामनाओं ंके अनिाने िी हिकार बन िायेंगे।

प्रहतहक्या

िब आप हकसी ऐसे कमरे की सफाई करते िैं िो हक ६ मिा से बन्द िै, तो कमरे के कोनों ंमें से अनेक प्रकार की धूल बािर आती िै। इसी प्रकार ध्यान के समय योग के दबाव से तथा भगवान् की कृपा से अनेक प्रकार की अिुद्धियााँ मन की सति पर तैरती िैं। हिास के साथ एक-एक करके अनुकूल हवहधयों ंएवं हवपरीत गुणों ंके िारा धैयथ तथा कठोर प्रयत्नों ंसे उनका उन्मूलन करें। िब आप बुरे व पुराने संस्कारों ंको दबाने की चेष्टा करेंगे, तो वे आपसे बदला लेंगे। भयभीत न िों। ंवे कुछ समय बाद अपनी िद्धक् खो बैठेंगे। हिस प्रकार आप िाथी या िोड़े को प्रहिक्षण देते िैं, उसी प्रकार आपको मन को प्रहिहक्षत करना िोगा। बुरे हवचारों ंमें हलप्त न िों। ंये मन के हलए

भोिन की भााँहत कायथ करते िैं। मन को अन्तमुथखी बनायें। उत्तम, गुणवान् तथा श्रेष्ठ हवचारों ंको थथाहपत करें। मन

को सद्गुणों ंएवं उत्कृष्ट हवचारों ंसे पोहषत करें। पुराने कुसंस्कार धीरे-धीरे तनु िो िायेंगे तथा अन्त में नष्ट िो िायेंगे। अप्रहिहक्षत साधक सामान्यतया अपनी स्वयं की कल्पनाओं ंएवं भावनाओं ंको गलती से अन्तर की आवाि या आदेि (दैवी आदेि) समझ बैठते िैं। यि अत्यन्त गलत िै। कभी-कभी सुन्दर रूप का दृश्य मन को सुख देता िै। आद्धखरकार मन सुख चािता िै। यहद मन को ध्यान के अभ्यास िारा हनगुथण ब्रह्म अथवा अिा (िो सबके हृदय में बैठा िै) के आनन्द का स्वाद लेने या उपभोग करने िेतु प्रहिहक्षत हकया िाये, तो यि बािरी सुन्दर रूपों ंकी ओर निीं ंभागेगा।

यहद आप अपने इष्टदेवता के हचत्र को बन्द आाँखों ंसे देख पाने में सक्षम निीं ंिैं, यहद आप अपने इष्टदेवता पर अपने मन को एकाग्र करने में सक्षम निीं ंिैं, तो आप अपने िारा दोिराये िा रिे मि की ध्वहन सुनने का अथवा मि के िब्दों ंको क्मवार सोचने का प्रयास कर सकते िैं। यि मन के भटकने को रोकेगा। यि सब हवक्षेप

के कारण ि। कुसंस्कारों ंकी प्रहतहक्या के कारण हवक्षेप अथवा मन के भटकाव रूपी रोग को दूर करने ितु एकान्त से अहधक चमत्काररक गोली कोई और निीं ंि।

मान लें हक मन ध्यान के समय १ घण्े में ४० बार बिार की ओर भागता ि। यहद आप इस भटकाव को घटा कर ३८ बार कर लेते िैं, तो यि हनश्चय िी मिान् हवकास ि। आपने मन के ऊपर कुछ तो हनयिण पाया। मन के घुमक्किपने को रोकने के हलए लम्बे समय तक किोर प्रयास की आवश्यकता ि। हवक्षेप अत्यहधक द्धिक्तिली ि, लेहकन सत्त्व हवक्षेप की तुलना में अहधक िद्धक्तिली ि। अपने सत्त्व को बढ़ायें। आप मन के इस दोलन पर सरलता से हनयिण पा लें।

९. ध्यान ितु बीस हनदि

१. एक अलग ध्यान का कमरा रखें। उसे सदैव ताला बन्द करके रखें। कभी भी हकसी को भी ध्यान के कमरे में प्रवि न करने दें। इसमें अगरबत्ती िलायें। इस कमरे में प्रवि के पूवथ अपने पैर धोयें।

२. एक िान्त थथान अथवा कमरे में हवश्राम करें, ििाँ आपको भय न िो। ऐसा इसहलए हक आपका मन सुरहक्षत अनुभव करे और हवश्राम करे। वास्तव में सदैव आदिथ द्धथथहत प्राप्त निीं ंकी िा सकती। हिस मामले में आप िो सवथश्रेि कर सकते िों, ं करें। आपको भगवान् अथवा ब्रह्म के साथ सम्पकथ के समय में अकेला िोना चाहिए।

३. प्रातःकाल ब्राह्ममुहूतथ में िागें और ४ से ६ बिे तक ध्यान करें। एक अन्य बैिक ७ से ८ बिे िाम को करें।

४. अपने इष्टदेवता का हचत्र तथा कुछ धाहमथक पुस्तकें गीता, उपहनषद्, योगवाहसि, भागवत आहद कमरे में रखें। अपना आसन हचत्र के सामने हबछायें।

५. पद्म, हसि, सुख अथवा स्वद्धस्तक आसन में बैिें। हसर, गदथन एवं धड़ एकदम एक सीध में रखें। आगे अथवा पीछे न झुकें।

६. अपनी आँखें बन्द करें और दृढ़ता से मन को हत्रकुटी (दोनों ंभौं ंके मध्य थथान) पर केद्धित करें। उँगहलयों ंको बाँधे रखें।

७. कभी मन से संघषथ न करें। धारणा में हकसी प्रकार का हिंसात्मक प्रयत्न न करें। सभी मांसपेहियों ंतथा नाहड़यों ंको ढीला करें। मद्धस्तष्क को हवश्राम दें। अपने इष्टदेवता के बारे में दृढ़तापूवथक हचन्तन करें। धीरे-धीरे अपने गुरु मि का भाव तथा अथथ सहित िप करें। उछलते मन को द्धथथर करें। हवचारों ंको िान्त करें।

८. मन के हनयिण में कोई हिंसात्मक प्रयत्न न करें, बद्धल्क इसे थोड़ा दौड़ने दें और इसके प्रयत्नों ंको समाप्त करें। यि अवसर का लाभ लेगा तथा पिले-पिल िब तक हक यि धीरे-धीरे धीमा न पड़ िाये, एक बन्दर की तरि तब तक कूदेगा तथा हफर यि आपके आदेिों ंके हलए आपकी ओर देखेगा। मन को पालतू बनाने में कुछ समय लगेगा। लेहकन प्रत्येक बार आपको प्रयत्न करना ि। थोड़े समय बाद यि आपके पास आयेगा।

९. हवचारों ंकी एक पृिभूहम रखें, चिो आपके इष्ट की मूहतथ मि के साथ की एक थथूल पृिभूहम अथवा यहद आप ज्ञानयोग के हवद्याथी िैं, तो अनन्त के हवचार के साथ ॐ की हनगुथण पृिभूहम िो। यि सभी अन्य सांसाररक हवचारों ंको नष्ट कर देगी और आपको लक्ष्य की ओर ले कर िायेगी। हिस क्षण आप इसे सांसाररक गहतहवहधयों ंसे मुक् करेंगे, तो आदत के बल पर मन तत्काल इस पृिभूहम में िरण लेगा।

१०. बि मन लक्ष्य से भागे, तो इसे सांसाररक हवषयों ंसे पुनः पुनः वापस खीचें और विाँ केद्धित करें। इस प्रकार का संघषथ कुछ मिीनों ंतक चलेगा।

११. बि आप प्रारि में भगवान् कृष्ण पर ध्यान करें, तो उनका हचत्र अपने सामने रखें। उसे अपलक द्धथथर दृहष्ट से देखें। पिले उनके पैरों ंको देखें, उसके बाद रेिमी पीताम्बर को, उसके बाद उनके गले की माला को, उसके बाद मुख को, उसके बाद कुण्डलों ंको, मस्तक के िीरे िहित मुकुट को, उसके बाद बािूबन्द कंगनों ंको, उसके बाद िंख, चक्, गदा और पद्म को। इसके बाद पुनः यिी हवहध प्रारि करें। इसे बार-बार आधा घण्े तक करें। िब आप थकान का अनुभव करें, तो द्धथथर दृहष्ट से मात्र भगवान् के मुख को देखें। इस अभ्यास को तीन मिा तक करें।

१२. उसके बाद अपनी आँखें बन्द करें। मानहसक रूप से हचत्र को देखें और मन को हवहभन्न भागों ंपर घुमायें िैसा हक आपने पूवथ में हकया िै।

१३. आप भगवान् के गुणों ंिैसे सवथज्ञता, सवथिद्धक्मानता, पहवत्रता, पूणथता आहद को भी अपने ध्यान में संयुक् कर सकते िैं।

१४. यहद बुरे हवचार आपके मन में प्रवेि करें, तो उन्ें भगाने में अपनी संकल्प–िद्धक् का प्रयोग न करें। आप मात्र अपनी ऊिाथ गँवायेंगे। आप अपनी संकल्प–िद्धक् पर भार िालेंगे। आप स्वयं को थकायेंगे। आप हितना अहधक प्रयत्न करेंगे, बुरे हवचार उतनी िी अहधक दुगनी िद्धक् से आयेंगे। वे अहधक िीघ्रता से वापस आयेंगे और वे हवचार अहधक िद्धक्िाली बन िायेंगे। हनरपेक्ष बनें। िान्त रिें। वे िीघ्र चले िायेंगे। इनके थथान पर अच्छे हवपरीत हवचारों ंको प्रहतथथाहपत (प्रहतपक्ष भावना हवहध) करें या ईश्वर के हचत्र एवं मि के बारे में बार-बार बलपूवथक हवचार करें अथवा प्राथथना करें।

१५. कभी भी ध्यान में एक हदन भी न चूकें। हनयहमत एवं व्यवद्धथथत ध्यान करें। साद्धत्त्वक भोिन लें। फल तथा दूध मानहसक एकाग्रता में सिायता करेंगे। मांस, मछली, अण्े, हसगरेट और िराब को छोड़ दें।

१६. तिा को िटाने के हलए चेिरे पर िण्े पानी के छीटें मारें। १५ हमनट खड़े रिें। हसर की चोटी को एक िोरी से छत पर कील से बाँध लें। िैसे िी आपको झपकी आयेगी, यि िोरी आपको खीचं लेगी और िगा देगी। यि आपकी माँ की भूहमका हनभाये। १० या २० िल्क हकक प्राणायाम करें। िीषाथसन और मयूरासन करें। रात के समय मात्र दूध और फल लें। उपयुथक् हवहधयों ंके िारा आप हनिा पर हविय पा सकेंगे। एक स्वचाहलत झूले पर १० हमनट तक बैठें और स्वयं को आगे-पीछे हनभायेगी।

१७. अपने साहथयों ंके चुनाव में सावधान रिें। टाकीि िाना छोड़ दें। बातें कम करें। दो घण्े तक हनत्य मौन रखें। अनावश्यक लोगों ंके साथ न हमलें। अच्छी प्रेरेरक धाहमथक पुस्तक पढ़े (यहद आप सकारािक अच्छी संगत प्राप्त न कर सकें, तो यि एक नकारािक अच्छी संगत िै)। सत्संग में िायें। ये सभी ध्यान में सिायक िैं।

१८. अपने िरीर को न हिलायें। चट्टान की तरि इसे दृढ़ रखें और िरीर को बार-बार न खीचें। िैसा आपके गुरु ने बताया िै, वैसा िी मानहसक भाव रखें।

१९. बि मन थक िाये, तो धारणा न करें। थोिा हवश्राम दें।

२०. बि एक हवचार मन को बहुत अहधक आपूररत कर लेता िै, तो यि वास्तहवक भौहतक अथवा मानहसक अवथथा में रूपान्तररत िो िाता िै। इसहलए आप मन को मात्र भगवान् के हवचारों अथवा भगवान् से िी आपूररत रखें। आप अत्यन्त िीघ्र हनहवथकल्प समाहध में प्रवेि करेंगे। इसहलए प्रयत्न करें, सिी प्रकार से प्रयत्न करें।

१०. ध्यान में हक्याएँ

१. भगवान् ईसामसीि का एक हचत्र अपने सामने रखें। अपने हप्रय आसन में बैठें। हचत्र पर सिितापूवथक तब तक धारणा करें, िब तक हक आँखों से अश्रु बि कर आपके गालों पर न लुढ़कने लगें। मन को उनके वक्ष, लम्बे बाल, सुन्दर दाढ़ी, गोल आँखों तथा उनके िरीर के हवहभन्न अंगों तथा हसर के चारों ओर सुन्दर आध्याह्मिक आभामण्डल आहद पर घुमायें। उनके िीवन, उनके चमत्कारों तथा हवहभन्न हवहिष्ट ह्मिक्याएँ िो उनके पास थीं, उनके बारे में हवचार करें। उसके बाद आँखें बन्द कर लें और हचत्र को देखें। बार-बार इसी हवहध को दोिरायें।

२. भगवान् िरर का हचत्र अपने सामने रखें। अपने ध्यान के आसन में बैठ िायें। तब तक आराम से हचत्र पर धारणा करें, िब तक आपको आँसू न आने लग िायें। मन को उनके पैरों, पीताम्बर, वक्ष पर िीरों का िार, कौसुतुभ महण, कुण्डल पर, तत्पश्चात् इसे मुख मण्डल, हसर के मुकुट, ऊपरी दाहिने िाथ में चक्, बायें ऊपरी िाथ में िंख, हनचले दाहिने िाथ में गदा तथा बायें नीचे के िाथ में पद्म पर घुमायें। उसके बाद नेत्र बन्द कर लें और हचत्र देखने का प्रयास करें। इसी हवहध को बार-बार दोिरायें।

३. भगवान् कृष्ण का मुरली िाथ में हलये हुए हचत्र रखें। अपने ध्यान के आसन में बैठ िायें और हचत्र पर तब तक सिितासे धारणा करें, िब तक आपके अश्रु न बिने लगे। उनके पैरों में पायल, पीताम्बर, गले में हवहभन्न िार तथा कौसुतुभ महण, सुन्दर रंग-हबरंगे फूलों वाली सुन्दर मालाओं, कणथ-कुण्डलों, अमूल्य मोहतयों से िि मुकुट, घने काले बालों, चमकदार नेत्रों, माथे पर हतलक, उनके हसर के चारों ओर का चुम्बकीय आभा मण्डल, लम्बे िाथ हिनमें बािूबन्द एवं कंगन िैं तथा वंिी हिसे वे बिाने िी वाले िैं, इन सबको देखें। उसके बाद नेत्र बन्द कर लें और हचत्र को देखने का प्रयत्न करें। यिी हवहध बार-बार दोिरायें।

४. यि नवाभ्याहसयों िेतु ध्यान का एक प्रकार िै। अपने ध्यान के कमरे में पद्मासन में बैठ िायें। नेत्र बन्द कर लें। सूयथ के प्रकाि, चिमा की चाँदनी अथवा हसतारों की द्युहत पर ध्यान करें।

५. सागर की हविालता तथा इसकी अनन्त प्रकृहत पर ध्यान करें। उसके पश्चात् सागर की तुलना अनन्त ब्रह्म के साथ करें तथा लिरों, झाग और आइस वगथ की तुलना हवहभन्न नाम तथा रूपों से करें। स्वयं को समुि के साथ एक करें। मौन बनें। हवस्तार करें। हवस्तार करें।

६. यि एक अन्य प्रकार का ध्यान ि ै। हिमालय पर ध्यान करें। कल्पना करें हक गंगा का उत्तरकािी के पास गंगोत्री के बफीले क्षेत्र में से उद्गम िो रिा ि ै। विााँ से यि ऋहषकेि, िररिार, वाराणसी से िोते हुए गंगासागर के पास बंगाल की खाड़ी में प्रवेि करती ि ै। हिमालय, गंगा और समुि — मात्र इन तीनों के हवचार िी आपके मन को अहधग्रिीत करने चाहिए। सबसे पिले अपने मन को गंगोत्री के बफीले क्षेत्रों में ले िायें, हफर गंगा के साथ-साथ अन्त में समुि को िायें। मन को इस प्रकार १० हमनट के हलए घुमायें।

७. एक िीहवत ब्रह्माण्डीय िहक् ि ै िो इन सब नाम और रूपों में हनहित रिती ि ै। इस िहक् पर िो हक हनराकार ि ै, ध्यान करें। यि हनगुथण, हनराकार चेतना परमािा के साक्षात्कार में बदल िायेगी।

८. पद्मासन में बैि िायें। अपनी आाँखें बन्द कर लें। मात्र हनराकार वायु पर िी हस्थर दृहष्ट से देखें। वायु पर धारणा करें। वायु की सवथव्यापक प्रकृहत पर ध्यान करें। यि अभ्यास िीवन्त, सत्य, हनराकार, नाम रहित ब्रह्म के साक्षात्कार की ओर ले कर िायेगा।

९. अपने ध्यान के आसन में बैिें। अपने नेत्र बन्द कर लें। कल्पना करें हक एक परम अनन्त ज्योहत सभी नाम-रूपों के पीछे हछपी ि ै, िो करोड़ों सूयो को एक साथ रखने पर िोने वाली ज्वाला के बराबर ि ै। यि हनगुथण ध्यान का एक अन्य प्रकार ि ै।

१०. हवसृतृत नीले आकाि पर धारणा और ध्यान करें। यि हनगुथण ध्यान का अन्य प्रकार ि ै। इसके अभ्यास से धारणा की पूवथ की हवहधयों िारा मन का सीहमत रूपों के बारे में हवचार करना रुक िायेगा। यि धीरे-धीरे िाहन्त के समुि में हवलीन िो िायेगा, क्योंहक यि इसके हवषयों से वंहचत िो िायेगा। मन सूक्ष्म और सूक्ष्मतर िोता िायेगा।

११. अपने सामने ॐ का हचत्र रखें। िब तक अश्रु न बिने लगें, तब तक इस हचत्र को हस्थरतापूवथक एकटक देखते रिें। िब आप ॐ के बारे में हवचार करें, तो हनत्यता, अनन्तता, अमरता आहद के हवचारों को संयुक् करें। मधुमहक्खयों की गुनगुन की ध्वहन, बुलबुल की मधुर ध्वहन, संगीत के सात सुर तथा सभी ध्वहनयााँ मात्र ॐ से िी हनकली िैं। ॐ वेदों का सार ि ै। कल्पना करें— ॐ एक धनुष ि ै, मन तीर ि ै तथा ब्रह्म लक्ष्य ि ै। बड़ी िी सावधानी से लक्ष्य को भेदें। हिस प्रकार तीर लक्ष्य के साथ एक बन िाता ि ै, उसी प्रकार आप ब्रह्म के साथ एक बन िायें। ॐ का छोटा नाद सभी पापों को भस्म कर देता ि ै, लम्बा नाद मोक्ष देता ि ै तथा दीघथकरण सभी हसहियााँ प्रदान करता ि ै। वि िो इस एकाक्षर ॐ का उच्चारण करता और इस पर ध्यान करता ि ै, वि िगत् के सभी िास्त्रों पर ध्यान करता ि ै और उच्चारण करता ि ै।

१२. अपने ध्यान के कमरे में पद्मासन अथवा हसिासन में बैि कर अपने श्वास का प्रवाि देखें। आप 'सोऽिं' की ध्वहन सुनेंगे। भीतर लेते समय 'सो' की ध्वहन तथा 'िं' की ध्वहन रेचक के समय। सो का अथथ ि ै- "मैं वि हूाँ।" श्वास आपकी परमािा के साथ एकता की ओर संकेत करती ि ै। आप अचेतन रूप से १५ 'सोऽिं' प्रहत हमनट की दर से हनत्य २१६०० 'सोऽिं' का िप करते िैं। 'सोऽिं' के साथ पहवत्रता, िाहन्त, पूणथता, प्रेम आहद के हवचारों को संयुक् करें। मंत्र िप के समय िरीर को हवसृमृत कर दें तथा स्वयं को मंत्र के साथ आिा अथवा परमािा के साथ पिचानें।

१३. उिव ने भगवान् श्री कृष्ण से प्रश्न हकया- "िे कमल नयन ! आप पर ध्यान कैसे हकया िाये? कृपा करके मुझे बतायें हक ध्यान की प्रकृहत क्या ि ै और ध्यान क्या ि ै ?" इसके हलए भगवान् श्री कृष्ण ने उत्तर हदया – "एक ऐसे आसन पर बैि िायें िो न ऊाँचा िो न नीचा तथा आरामदेि िो, िरीर सीधा िो और अपने िाथों को गोद में रख लें। अपनी दृहष्ट को नाहसकाग्र पर केहन्द्रत करें। दायें नासारन्ध्र को अाँगूिे से

बन्द करें अथाथत् पिले बायें नासारन्ध् से श्वास भीतर लें, तत्पश्चात् बायें नासारन्ध् को अनाहमका उँगली तथा कहनहिका उँगली से बन्द कर लें और श्वास को दोनों ंनासारन्ध्ों में रोक कर रखें। इसके बाद अंाँगिूा ाियें और दायें नासारन्ध् से श्वास को बिार हनकालें। इसी हवहध को हवपरीत प्रकार से करें। श्वास को दायें नासारन्ध् से भरें, तत्पश्चात् दोनों ंनासारन्ध्ों ंमें श्वास को रोकें और इसके बाद श्वास को बायें नासारन्ध् से बिार हनकालें। इस प्राणायाम का अभ्यास धीरे-धीरे इद्धियों ंपर संयम के साथ करें और इस प्रकार प्राण के मागथ को िुि करें।

"एक घण्ी की ध्वहन के साथ ॐ का मूलाधार से ले कर ऊपर तक सवथत्र हवस्तार िो िाता िै, ॐ को प्राण (बारि अंगुल ऊँचा) के साधन से हृदय में ाियें िैसे हक यि कमल के िण्ठल का तन्ुतु िो। वािाँ हबन्दु (ध्वहन का १५वााँ व्ंयंनि) को इसके साथ संयुक् हकया िाना चाहिए। इस प्रकार िब् को दस बार दोिराते हुए ॐ के साथ संयुक् करके प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। इस अभ्यास को हदन में तीन बार करना चाहिए। तीन मिा के भीतर आप प्राणवायु पर हनयिण प्राप्त कर सकेंगे। हिस प्रकार केले के फूलों ंकी ध्ि िोती िै, उसी प्रकार हृदय-कमल का िण्ठल ऊपर की ओर िै और फूल का मुख नीचे की ओर। इसका ध्यान इस प्रकार करें हक इसकी ाठों ंपंखुहियााँ खुली हुई िैं और यि पूणथ हवकहसत िै। ऐसी कल्पना करें हक बिी कोष के ऊपर सूयथ, चिमा, अहि एक के बाद द्धथथत िैं। सवथप्रथम समस्त अंगों ंपर ध्यान करो। उसके बाद इद्धियों ंको उनके हवषय से वापस खीचो। उसके बाद बुद्धि के साधन के िारा एकाग्र मन को पूणथतैः मेरी ओर खीचो। उसके बाद सभी अन्य अंगों ंको त्याग दो और हकसी भी चिी पर न ध्यान करो। मात्र मेरे मुस्कराते चेिरे पर िी धारणा करो। इसके बाद एकाग्र मन को उससे भी खीचं लो और इसे आकाि पर केद्धित करो। इसे भी त्याग दो और मन को मुझ पर (ब्रह्म की भााँहत) एकाग्र करो और हकसी के बारे में हबलकुल हवचार न करो। तुम ााा में मुझे उसी प्रकार देखो िैसे यि सभी ााओं ंके साथ एक िै, िैसे प्रकाि दूसरे प्रकाि के साथ एक िो िाता िै। हवषयों, ं ज्ञान तथा कमथ के बारे में भ्रम तब पूणथतया अदृश्य िो िायेगा।'

यि भागवत पुराण में स्वयं भगवान् कृष्ण िारा हनहदथष्ट ध्यान िेतु अत्यन्त सुन्दर हवहध िै।

११. ध्यान की अवथथा

सामान्यतया िब आपको स्वप्न रहित अथवा गिन हनिा आती िै, तो आपको में चले िाते िैं, िो लगभग मृतुयु, एक मृतुयु का अनुभव िै। लेहकन एक ऐसी भी हनिा कुछ भी याद निीं ंरिता हक आपने स्वप्न में क्या देखा अथवा आप पूणथ अचेतनावथथा की सिाव्यता िै िााँ आप अपने समूपूणथ िरीर में एक पूणथ िाद्धन्त में प्रवेि करते
िैं तथा आपकी चेतना सत्-हचत्-आनन्द में हवलीन िो िाती िै। आप इसे हनिा निीं ंकि सकते, क्योंहक इसमें पूणथ
ाग्रहत रिती िै। इस अवथथा में आप मात्र कुछ हमनटों ंतक िी रि सकते िैं। यि आपको कई घण्ों ंकी साधारण हनिा की अपेक्षा अहधक हवश्राम तथा तािगी प्रदान करती िै। इसे आप अवसर से प्राप्त निीं ंकर सकते। इसके िलए स्वप्न प्रशिक्षण की आवश्यकता िै, तो आप सामान्यतया मात्र सूक्ष्म कारण िरीर से कायथ करते िैं। कारण िरीर चेतना आपकी ससि चेतना बन िाती िै। भगवान् गौरांग, तुकाराम, तुलसीदास ने स्वयं को कारण रीर चेतना से एक कर हलया था और ससि कारण िरीर चेतना प्राप्त कर ली थी। भक् भी ब्रह्म के साथ एक बन िाता िै। उसके पास दैवी ऐश्वयथ िोते िैं, चािे उसका िरीर दुबथल िोगा। वि अपनी वैयद्धक्कता को बनाये रखता िै। एक भाँवर समूपूणथ िल के साथ एक िो िाता िै। यि एक पृथक अद्धस्तत्व भी िै। ऐसा िी भक् के हवषय में भी िै हिसका उसके कारण िरीर के साथ िीवन िै।

आपको ध्यान की ६ अवथथाओं ंको पार करना िोगा और अन्त में आप पूणथ हनहवथकल्प समाहध अथवा परम चेतनावथथा में प्रवेि करेंगे। रूप दृहष्ट तथा प्रहतहवम्ब पूणथ तथा नष्ट िो िायेगा। अब विााँ न तो ध्यान िोगा न ध्येय। ध्यानकताथ और ध्येय एक बन गये िैं। आपने अब सवोच्च ज्ञान, थथायी तथा परम िाद्धन्त प्राप्त कर ली िै। यिी अद्धस्तत्व का लक्ष्य िै। यि िीवन का परम लक्ष्य िै। आप अब एक थथाहपत सन्त या ज्ञान-प्राप्त िीवन्मुक्त बन िायेंगे। आप दुःख, ददथ, भय, सन्देि तथा मोि से पूणथतया मुक्त िोंगे। आप ब्रह्म के साथ एक िो गये िैं। बुलबुला समुद्र बन गया िै, सभी भेद और हवक्षेप पूणथतया नष्ट िो गये िैं। आप अनुभव करेंगे — “मैं अमर आत्मा हूाँ। सभी वास्तव में ब्रह्म िैं। यिााँ और कुछ निीं, बस ब्रह्म िै।"

ध्यान के प्रारम्भ में हवहभन्न रंगों ंिैसे लाल, सफेद, नीला, िरा तथा िरे रंग आहद का हमहश्रत प्रकाि मस्तक में प्रकट िोगा। वे तन्माहत्रक प्रकाि िैं। प्रत्येक तत्त्व का अपना रंग िै। पृथ्वी तत्त्व का पीला रंग िै। िल तत्त्व का श्वेत रंग िै। अहि का लाल रंग िै। वायु का िरा रंग िै। आकाि का नीला रंग िै। रंगीन प्रकाि उन तत्त्वों ंके कारण िैं।

कभी-कभी ध्यान के समय मस्तक के सामने एक बृिद् सूयथ या चन्द्रमा या हबिली की चमक प्रकट िोती िै। इन पर ध्यान न दें। उन्हें त्याग दें। इन प्रकािों ंके स्रोत में गिरे गोते लगायें।

कभी-कभी ध्यान में देवता गण, ऋहष, हनत्य हसद्ध प्रकट िोंगे। उनका आदर के साथ स्वागत करें। उनको प्रणाम करें। उनसे सलाि लें। वे आपकी सिायता करने तथा आपको प्रोत्साहन देने के हलए प्रकट हुए िैं।

िब मात्र एक िी वृहत्त िोगी, तो आपको सहवकल्प समाहध प्राप्त िोगी। िब यि प्रवृहत्त भी मृत िो िायेगी, तो आप हनहवथकल्प समाहध प्राप्त करेंगे।

समाहध में हत्रपुटी (ज्ञाता, ज्ञान तथा ज्ञेय) नष्ट िो िाती िै। ध्याता और ध्येय, हवचार और हवचारक—दोनों ं एक िो िाते िैं। समाहध में कोई ध्यान निीं ंिोता। ध्याता तथा ध्यान, ध्येय में हवलीन िो िाते िैं। डरपोक लोग इससे व्यथथ में घबरा िाते िैं। यि कुछ भी निीं ंिै। ध्यान से मद्धस्तष्क, नाहड़यों ंआहद में पररवतथन आता िै। नयी द्धक्तिाली कोहिकाएाँ पुरानी कोहिकाओं ंके द्वारा थथाहपत की िाती िैं। वे सत्त्व से पररपूणथ रिती िैं। साद्धत्त्वक हवचार-तरंगों ंके हलए नयी नाहड़यााँ, नये समूि, नयी गहलयााँ मद्धस्तष्क और मन में हनहमथत िो गयी िैं। इसी कारण मांसपेहियााँ थोड़ा उत्तेहित िो िाती िैं। सािसी और बिादुर बनें। सािस साधकों ंके हलए मित्त्व गुण एवं योग्यता िै। इस सकारात्मक गुण का अिथन कीहिए।

कुछ हदनों ंके हलए सिवतया आपको कोई भी पररवतथन न हदखायी दे। आप द्धथथरता का अनुभव करें और झुंझलािट व्यक्त करें। प्रहतहदन प्रातः अभ्यास करते रिें। वतथमान में आप इसे झुंझलािट भरा किेंगे। आपके मन में अनादेहित हवचार चमकेगा - "मुझे धैयथवान् िोना चाहिए।" अभी भी आप अपना अभ्यास करते रिें। िीघ्र िी झुंझलािट की भावना के साथ धैयथ का हवचार प्रकट िोगा और इसका बाह्य प्राकट्य रुक िायेगा। अभी भी अभ्यास करते रिें। झुंझलािट अदृश्य िो िायेगी तथा झुंझलािट के प्रहत धैयथ आपका सामान्य व्यविार बन िायेगा। इस प्रकार आप सान्त्वना, आत्म-संयम, पहवत्रता, हवनम्रता, परोपकाररता, श्रेिता, उदारता आहद गुणों ंको हवकहसत कर सकते िैं।

मात्र एक प्रहिहक्षत मन िी िरीर को हनयद्धन्त्रत कर सकता िै, वि हिज्ञासा और हनरन्तर ध्यान कर सकता िै। िब तक िीवन रिे, कभी भी एक क्षण के हलए भी अपनी खोि तथा ध्यान के हवषय (ब्रह्म) की दृहष्ट को न भूलें, कभी भी इसे हकसी भी लौहकक प्रलोभन से एक क्षण के हलए आच्छाहदत न िोने दें।

पूरक के समय वायु १६ अंगुल बिार आती िै। िब यि मन एकाग्र िोता िै, तो और इसी प्रकार क्मिः कम िोती िाती िै। िब आप गिन ध्यान में िोते िैं, तो यि कम और कम िोती िाती िै। यि पिले १५ िोती िै, हफर १४, १३, १२, १०, ८ और इसी प्रकार क्मि: कम िोती िाती िै । िब आप गिन धयन में िोते िैं, तो नासारन्ध्रों ंसे श्वास बिार निीं ंआती।

इस समय कभी-कभी फेफ़िों ंतथा पेट में अत्यन्त िल्की गहत िोगी। श्वास की प्रकृहत से आप हकसी साधक की धारणा के स्तर का अनुमान लगा सकते िैं। श्वास को ब़िी िी सावधानीपूवथक देखें।
बि आप आध्याद्धिक साधना में आगे बढ़ेंगे, तो आपके हलए ध्यान तथा कायाथलय का कायथ साथ-साथ करना मुद्धिल िोगा, क्योंहक मन पर दुगना तनाव प़िेगा। यि ध्यान के समय हभन्न लीकों ंऔर नाह़ियों ंके हभन्न संस्कारों ंके साथ कायथ करेगा। इसे असम्बि गहतहवहधयों ंके हभन्न प्रकारों ंके साथ सामंिस् करने में ब़िी िी कहिनाई का अनुभव िोगा। िैसे िी यि ध्यान से नीचे आयेगा, यि अन्धकार में हघर िायेगा। यि भ्रहमत और परेशान िो िायेगा। इसे हभन्न-हभन्न लीकों ंएवं नाह़ियों ंमें कायथ करना िोगा। िब आप पुनः ध्यान िेतु बैिेंगे, तो आपके हदन के समय िो नवीन अहिथत संस्कार िैं, उन्ें पोंछने तथा मन की एकाग्रता प्राप्त करने िेतु कहिन संघषथ करना िोगा। इस संघषथ के कारण कभी-कभी हसरददथ िोने लगेगा। प्राण (ऊिाथ) िो हवहभन्न लीकों ंएवं नाह़ियों ंमें भीतर घूमता िै तथा िो ध्यान के समय सूक्ष्म िै, उसे सांसाररक गहतहवहधयों ंमें नवीन हवहभन्न नाह़ियों ंमें सांसाररक गहतहवहधयों ंमें घूमना प़िता िै। यि काम के समय बहुत थथूल िो िाता िै।

मन ध्यान के समय द्धथथर िोता िै, तो नेत्र गोलक भी द्धथथर िो िाते िैं। एक योगी हिसका मन शान्त िै, उसकी आँखें द्धथथर िोंगी। वे तहनक भी निीं ंझपकेंगी। नेत्र तेिोमय तथा लाल या शुि श्वेत रंग के िोंगे।

शुद्धिकरण की प्रहक्या से सत्य में गिन अन्तदृथहष्ट प्राप्त िोती िै। यि ध्यान में आिा के ऊपर भगवान् की कृपा के कारण िोने वाली हक्या-हवहध िै। इस अन्तप्रथवाहित कृपा से विाँ मन की ज्योहत िगती िै, हिसमें भगवान् उनके हनमथल वैभव की हकरण भेिते िैं। यि प्रकाश अत्यन्त शद्धक्शाली िोता िै।

बि सुषुम्ना नाड़ी कायथ करती िै अथाथत् िब दोनों ंनासारन्ध्रों ंसे श्वास प्रवाहित िोती िै, तो ध्यान आनन्दपूणथ एवं सरल िोता िै। मन इस समय शान्त रिता िै। इस समय सत्त्व में वृद्धि रिती िै। िब सुषुम्ना प्रवाहित िोना प्रारम्भ िो, उसी क्षण ध्यान िेतु बैि िायें।

ध्यान के अभ्यास से मन-मद्धस्तष्क और नाड़ी-तंत्र में अनेक पररवतथन िोते िैं। नवीन नाड़ी - तरंगें, नये स्पन्दन, नयी गहलयाँ, नवीन कोहशकाएँ हनहमथत िोती िैं, समूपूणथ मन एवं नाड़ी-तंत्र का नवीनीकरण िोता िै। आप एक नवीन हृदय, नवीन मन, नयी संवेदनाएँ, नयी भावनाएँ, हवचार करने के नये तरीके तथा हवश्व के प्रहत नवीन दृहष्टकोण (िैसे भगवान् प्रकट िो) का हवकास करते िैं।

ध्यान के कमरे को ईश्वर के मद्धन्दर की भाँहत समझना चाहिए। कलुहषत प्रकृहत की बातें कभी उस कमरे निीं ंकी िानी चाहिए। हकसी भी प्रकार के बुरे हवचार िैसे हवद्वेष, ईष्याथ, लोभ आहद को उस कमरे में निीं ंलाना चाहिए। विाँ पर सदैव एक पहवत्र तथा मौहलक मन के साथ प्रवेश करना चाहिए। िो िम करते, सोचते तथा बोलते िैं, वे कमरे में अपने संस्कार छो़ि देते िैं। यहद उनसे बचने की कोई सावधानी निीं ंरखी गयी, तो वे साधक के मन पर अपना प्रभाव िालेगे तथा साधक का मन दृढ़ तथा शीघ्र िी रखेंगे एवं उसे समपथण िेतु अयोग्य बना देंगे। िो शब्द बोले गये, िो हवचार पोहषत हकये गये. तथा िो कायथ हकये गये, वे कभी नष्ट निीं ंिोते। वे सदैव ििाँ पर हकये गये िैं, उस कमरे में िो आकाश िै, उसकी सूक्ष्म पतों पर तैरते रिते िैं और अहनवायथ रूप से मन को प्रभाहवत करते िैं। इसके हलए हितना अहधक सिव िो, प्रयास हकया िाना चाहिए। इस िेतु मात्र कुछ माि तक िी प्रयास करना िोगा। िब यि आदत पररवहतथत िो िायेगी, प्रत्येक चीि सरल िो िायेगी।

बि मन साद्धत्त्वक िै, आप अन्तै:पे्रेरणा की झलक अथवा द्युहत प्राप्त कर सकते िैं। आप कहवताओं ंकी रचना करेंगे। आप उपहनषदों ंके मित्त्व को सुन्दर ढंग से समझ सकेंगे। लेहकन यि नवाभ्याहसयों ंमें निीं ंप्राप्त िोगी। तमोगुण तथा रिोगुण मानहसक कायथिाला में प्रवेि करने का प्रयत्न करेंगे। हवकास प्रारि में मेंढक की तरि िोता िै। यि कभी भी द्धथथर और हनरन्तर निीं ंरिता। आप सोच सकते िैं, आप लगभग लक्ष्य तक पहुाँच गये िैं, लेहकन १५ से २० हदनों ंतक और कुछ निीं,ं बस हििा के अलावा और कुछ अनुभव निीं ंकरेंगे। यि द्धथथहत से द्धथथहत कूदता िै, लेहकन हनरन्तर हवकास निीं ंिोता। एक द्धथथर प्रबल वैराग्य रखें तथा प्रबल संरहक्षत साधना करें। कुछ वषों तक अपने गुरु के प्रत्यक्ष हनदेिन एवं हनकट सम्पकथ में रिें। आपकी द्धथथर और हनरन्तर प्रगहत िोगी।
बि आप ध्यान में आनन्द का अनुभव करें, तो कुछ हवहिष्ट संवेदना आपको बाहधत करेगी और इस बाधा के साथ उत्कृष्ट आनन्द अदृश्य िो िायेगा। ध्यान के समय िै। आप रिोगुण के प्रवेि के कारण बाधा का एक हविेष संवेदन अनुभव करते िैं। सभी सत्त्व में वृद्धि िोती िै, लेहकन रिोगुण सदैव सत्त्व पर हविय प्राप्त करने का प्रयत्न करता कामों को भूल िायें और मन से किें- "मुझे अब कोई काम निीं ंकरना। मैंने सब कुछ कर हलया िै।" कठोर साधना एवं मिान् वैराग्य के िारा िब सत्त्व में वृद्धि िो िाती िै, तो यि बाधा भी नष्ट िो िायेगी और आपका ध्यान गिन िो िायेगा। आनन्द भी लम्बे समय तक रिेगा।

हसि देव गण तथा अन्य लोगों ंने उद्दालक मुहन को घेर हलया। अनेकों ंअप्सराएाँ उनके पास आयीं।ं देवेि ने उन्ें अपना देवलोक भेंट करने की इच्छा व्यक् की। उद्दालक मुहन ने कुछ भी लेना अस्वीकार कर हदया। अप्सराओं ंने अपनी भावभंहगमाओं ंसे उनको आकृष्ट करने का प्रयास हकया। उन्ोंने किा- "आइए देव! हवमान में थथान ग्रिण कीहिए। िम आपको देवलोक ले कर िायेंगे। यिााँ वि वसन्त िै िो अमरत्व प्रदान करता िै। यिााँ स्वगथ की अप्सराएाँ िैं, िो आपकी सेवा करेंगी। आपकी दुलथभ तपस्ा ने यि सब आपको प्रदान हकया िै। यिााँ पर हचन्तामहण िै।" उद्दालक हसि थे। उन्ोंने सभी प्रलोभनों ंको हवहित कर हलया था और तेि से देदीप्यमान िो रिे थे। वे हवषय-वस्तुओं ंके अहभलाषी निीं ंथे। छि मास पश्चात् मुहन अपनी समाहध से िागे। वे गिन समाहध में एक िी बार में हदनों,ं मासों ंतथा वषों तक बैठे रिते थे और उसके बाद समाहध से िाग िाते िैं। बाहल समाहध में लम्बे समय तक मूहतथवत् बैठे रिते थे। िनक समाहध में मूहतथवत् लम्बे समय तक बैठे रिते थे। प्रिलाद हनहवथकल्प समाहध में अनेक वषों तक मूहतथवत् बैठे रिते थे।

१२. संयम का अभ्यास

धारणा, ध्यान तथा समाहध— तीनों ंएक साथ हमल कर संयम का हनमाथण करते िैं। एक िी समय पर एक साथ इन तीनों ंके संयुक् अभ्यास को संयम नाम हदया गया िै। बाह्य हवषयों ंपर संयम के िारा योगी को हवहभन्न हसद्धियााँ तथा हवश्व की तन्मात्राओं ंआहद का गुप्त ज्ञान प्राप्त िोता िै। इद्धियों,ं मन एवं अिंकार आहद पर धारणा से उसे हवहभन्न िद्धक्यााँ और अनुभव प्राप्त िोते िैं।

ये तीनों ं(धारणा, ध्यान तथा समाहध) यम, हनयम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्यािार की अपेक्षा अहधक अन्तरंग िैं। ये तीनों ंसिी योग का हनमाथण करते िैं। पााँचों ंसाधन योग के बाह्य साधन िैं। ये तीनों ंसीधे समाहध लाते िैं। अन्य पााँच िरीर, प्राण तथा इद्धियों ंको िुि करते िैं। इसहलए उपयुथक् तीनों ंको अन्तरंग साधना किते िैं।

संयम पर हविय से हमलन की द्धथथहत आती िै। िैसे संयम दृढ़ और दृढ़तर िोता. िाता िै, वैसे िी समाहध का ज्ञान और अहधक स्पष्ट िोता िाता िै। यि संयम के अभ्यास का फल िै। तब संयम अत्यन्त स्वाभाहवक िो िाता िै। तब ज्ञान अन्य हकसी चीि की भााँहत ज्योहतत िोता िै। संयम योगी के हलए िद्धक्िाली अस्त्र िै। हिस

प्रकार एक तीरन्दिा पिले ब्रि हवषय पर लक्ष्य करता ि और हफर वि सूक्ष्म हवषयों ंको लेता ि, इसी प्रकार उसे बहुत अहधक अभ्यास करना िोगा तथा सीढ़ी दर सीढ़ी योग पर चढ़ना िोगा।

सूयथ पर संयम करने से तीनों ंलोकों ंका ज्ञान आयेगा। चिमा पर संयम से हसतारों ंका लोक ज्ञान आता ि। धु्रुव तारे पर संयम से तारों ंकी गहत का ज्ञान आता ि। िाहथयों ंतथा अन्यों ंकी ि द्धिक् पर संयम से उनकी द्धिक्

आती ि।

अन्यों ंके संकेतों ंपर संयम करने से उनके मनों ंका ज्ञान आता ि। कणथ तथा आकाि के सम्बन्ध पर संयम से हदव्य श्रवण–द्धिक् आती ि। आकाि तथा िरीर के मध्य सम्बन्ध पर संयम से योगी को रुई-सा लिकापन प्राप्त िोता ि, वायु में गमन की ि्द्धिक् आती ि।

संस्कारों ं(मन के संस्कार) के प्रत्यक्ष दृहष्ट से तथा संयम के िारा पूवथ–न्म का ज्ञान आता ि। सत्त्व एवं पुरुष (आत्मा) के मध्य सम्बन्ध पर संयम से सवथज्ञता एवं सवथिद्धिमानता की ि्द्धिक् प्राप्त िोती ि। नाहभ चक् पर संयम से िरीर का ज्ञान आता ि।

हविुि चक् पर संयम के िारा भूख-प्यास का उनूमूलन िोता ि। मस्तक के प्रकाि पर संयम करने पर हसिों ंके दिथन िोते ि।

१३. ध्यान- प्रश्नोत्तरी

प्रश्न : ब्राह्ममुहतव क्या है?

उत्तर: प्रातैःकाल ४ बिे से ६ बिे तक के समय को ब्राह्ममुहूतथ किते ि।

प्रश्न : ऋशषयों ंने इसकी प्रिंसा क्यों ंकी है?

उत्तर: क्योंहंक यि भगवान् अथवा ब्रह्म पर ध्यान िेतु अनुकूल ि, इसहलए इसे ब्राह्ममुहूतथ किते ि।

प्रश्न : इस शविेष समय पर ध्यान करने से साधकों ंको क्या शविेष लाभ होते हैं ?

उत्तर: इस हविेष समय पर मन बहुत िान्त और स्वच्छ रिता ि। यि सांसाररक हवचारों,ं हचन्ताओं ंऔर व्याकुलताओं ंसे मुक् रिता ि। मन एक कोरे कागि की तरि िोता ि और तुलनािक रूप से सांसाररक संस्कारों ंसे मुक् रिता ि। इस समय सांसाररक हवचलनों ंके मन में प्रविे करने से पिले इसे ब्रिी ि सरलतापूवथक मोड़ा िा सकता ि और वातावरण भी इस हविेष समय में अहधक सत्त्व से आवेहित रिता ि। बिर भी कोई कोलािल अथवा िोर निीं ंरिता ि।

प्रश्न: क्या मैं ध्यान प्रारम्भ करने के पूवव स्नान कर सकता हाँ ?

उत्तर: यहद आप अहधक ि्द्धिकािी ि, यहद आप स्वथथ ि, यहद मौसम और ऋतु अनुकूल िों,ं यहद आप युवावथथा के आरि में ि, तो ठण्डे, गुनगुने या गमथ पानी से, िैसी भी आवश्यकता िो, स्नान कर लें। ॐ अच्युताय नमैः', 'ॐ गोहवन्दाय नमैः', 'ॐ अनन्ताय नमैः' मिों ंसे आचमन करें।

प्रश्न: ध्यान अथवा मन को एकाग्र करने हेतु कैसे प्रयास करें?

उत्तर : सवथप्रथम िरर के चतुभथि स्वरूप पर एक वषथ तक धारणा करें। उसके बाद हनगुथण ध्यान या हकसी हवचार पर ध्यान करें। आप इन पर भी ध्यान कर सकते िैं। ॐ एकं, अखण्ड, हचदाकाि सवथभूत अन्तरािा - एक अहवभाज्य आिा, प्राहणयों ंके अन्तवाथसी, आकाि की तरि सवथव्यापक सूक्ष्म चेतना । "

प्रश्न : मेरी सिसे िडी परेिानी मन की एकाग्रता के शलए है। मन ध्यान के समय भागता ही रहता है। इस हेतु उपाय िताइए?

उत्तर : अपने वैराग्य तथा अभ्यास को दृढ़ कीहिए। पुनैः पुनैः आपको अपने मन को लक्ष्य पर ले कर आना िोगा। यहद आप इसके ५५ बार भागने के थथान पर यि संख्या घटा कर ५० बार कर दें, तो भी यि आपके हलए मिान् प्राद्धप्त िोगी। मौन आपको िहुत सिायता करेगा। िीत ऋतु में आप ध्यान िेतु सुबि, दोपिर, िाम तथा राहत्र को बैठ सकते िैं।

प्रश्न: मन के शलए जि यह ध्यान के समय सुस्त हो जाता है, तो मैं प्राणायाम के साथ और क्या कर सकता हाँ? क्या मैं मन को सुझाव दे सकता हाँ?

उत्तर : िब भी मन सुस्त िो िाये, तो संकल्प करें— "मैं आिा हूाँ। मैं ज्ञान से पूणथ हूाँ। मैं ज्ञान स्वरूप हूाँ। ॐ ॐ ॐ।" मन िान्त िो िायेगा तथा आपके ध्यान में केद्धित िो िायेगा।

प्रश्न : एक योगी ने िताया शक भगवान् पर ध्यान करते समय उसने भगवान् कृष्ण की िााँसुरी की ध्वशन तथा खि की ध्वशन सुनी। क्या यह सत्य है? यशद ऐसा है, तो इसे कैसे सुन सकते हैं?

उत्तर : यि हबलकुल सत्य िै। भगवान् कृष्ण के हचत्र पर धारणा करें। आप उपयुथक् दोनों ंप्रकार की ध्वहन सुनेंगे। कानों ंको दोनों ंअाँगूठों ंसे बन्द कर लें अथवा पीली मक्खी का मोम, हिसको रुई के साथ पीटा गया िो, उससे कानों ंको बन्द करें और दाहिने कान से आती हुई ध्वहन पर धारणा करें। आप उपयुथक् ध्वहनयों ंको सुनेंगे। इसका अभ्यास रात के समय करें।

प्रश्न: मैं आपसे प्राथथना करूाँगा शक मुझे कुछ और शनदेि दें। कुछ और ध्यान की शवशधयााँ ितायें तथा सही पथ पर चलने हेतु कुछ शनदेि दें।

उत्तर : भगवान् श्री कृष्ण के आभूषणों,ं रेिमी पीताम्बर, बााँसुरी आहद को नेत्र बन्द करके देखने का प्रयास करें। प्रहतहबम्ब को द्धथथर रखें। यहद मन भागे तथा यहद आप इसे लक्ष्य पर वापस न ला सकें, तो इसे थोडी देर तक घूमने दें। यि कुछ देर तक इधर-उधर कूदने के बाद स्वयं िी द्धथथर िो िायेगा।

प्रश्न : हमें ध्यान हेतु समय क्यों ंदेना चाशहए? भगवान् हमारी प्राथथना की कामना नहीं ंकरता, तो ऐसा करने की आवश्यकता क्या है?

उत्तर : िीवन का लक्ष्य िै आत्म-साक्षात्कार या भगवद्-साक्षात्कार। िमारे सभी कष्ट, िन्म, वृिावथथा तथा मृतु्यु मात्र भगवद्-साक्षात्कार के िारा िी समाप्त िो सकते िैं। साक्षात्कार मात्र भगवान् पर ध्यान िारा िी हकया िा सकता िै। मेरे हप्रय राम! इसके हसवा अन्य कोई मागथ निीं िै। इसहलए व्यद्धक् को ध्यान का
अभ्यास करना चाहिए। भगवान् िमें प्राथथना, िप आहद िेतु तत्पर करता िै; क्योंहंक भगवान् वि प्रेरेरक िैं, िो िमारे मनों को प्रेरेरत करता िै।

प्रश्न: क्या मैं ध्यान के समय भगवान् से सहायता प्राप्त कर सकता हाँ?

उत्तर : िााँ, अन्तवाथसी की उपद्धथथहत िो आपके हृदय में प्रकाहित िो रिी िै, वि सच्चे भक् को आहलंगन करने िेतु अपने िाथ को फैलाये प्रतीक्षारत िै।

प्रश्न: क्या राशि के समय भोजन के िाद ध्यान शकया जा सकता है? एक गृहस्थ िाम के समय िहत अशधक
व्यस्त रहता है, इस कारण उसे इस समय ध्यान हेतु कशठनाई से ही समय शमल पाता है।

उत्तर : रात के समय ध्यान की एक दूसरी बैठक अत्यन्त आवश्यक िै। यहद हमनटों के हलए अथाथत् १० या १५ हमनट तक ध्यान कर सकते िैं। ऐसा करने से आपको राहत्र के समय पयाथप्त समय िै, आप राहत्र को हबस्तर पर िाने के पूवथ कुछ आध्याद्धिक संस्कारों में वृद्धि िोगी। आध्याद्धिक संस्कार आपके हलए बहुमूल्य या अनमोल खिाना िै। और आपको रात में बुरे स्वप्न भी निीं आयेंगे। सोते समय दैवी हवचार साथ रिेंगे। वािााँ अच्छे संस्कार िोंगे।

प्रश्न: जप और ध्यान में क्या अन्तर है?

उत्तर : िप भगवान् का नाम हबना बोले दोिराना िै। ध्यान में ईश्वर के एक िी हवचार का हनरन्तर प्रवाि िै। िब आप दोिरायेंगे - 'ॐ नमो नारायणाय', तो यि हवष्णु-मन्त्र का िप िै। िब आप हवष्णु भगवान् के िाथ में िंख, चक्र, गदा और पद्म, उनके कुण्डलों, हसर पर मुकुट, उनके रेिमी पीताम्बर आहद के बारे में हवचार करेंगे, तो यि ध्यान िै। िब आप भगवान् के गुण िैसे सवथज्ञता, सवथिद्धक्मत्ता आहद के बारे में हवचार करेंगे, तो यि भी ध्यान िै।

प्रश्न: ध्यान कैसे करना चाशहए? इस िारे में व्यावहाररक शनदेि दीशजए।

उत्तर : एक एकान्त कमरे में पद्मासन अथवा हसिासन में बैठ िायें। हसर, गदथन तथा धड़ एक सीध में िों। अपने नेत्र बन्द कर और कल्पना करें हक एक बड़ा देदीप्यमान सूयथ आपकी हृदय गुिा में प्रकाहित िो रिा िै। भगवान् हवष्णु के हचत्र को एक कमल के पुष्प के केन्द्र में थथाहपत करें। इस हचत्र को अब देदीप्यमान सूयथ के केन्द्र में देखें। 'ॐ नमो नारायणाय' मन्त्र का मानहसक रूप से िप करें तथा अपने हृदय में उनके समूपूणथ हचत्र को हसर से पैर तक तथा उनको िाथों में अस्त्र हलये मानहसक रूप से देद्धखए। सभी अन्य सांसाररक हवचारों को बन्द कर दें।

प्रश्न : जब मैं ध्यान करता हाँ, तो शसर भारी हो जाता है। इसे कैसे दूर करूाँ?

उत्तर : हसर में आाँवले का तेल लगायें और िीतल िल से स्नान करें। िब आप ध्यान िेतु बैठें, उससे पूवथ हसर पर िीतल िल के छींटें दें। आप ठीक िो िायेंगे। मन के साथ संघषथ न करें।

प्रश्न: **क्या एकान्त आवश्यक है?**

उत्तर : पूणथ आवश्यक ि ै। यि अहनवायथ ि ै।

प्रश्न : **मुझे शकतने समय तक एकान्त में रहना चाशहए।**

उत्तर : पूरे तीन वषों तक।

प्रश्न: **क्या आप मुझे ध्यान हेतु कुछ एकान्त स्थान ि ता सकते हैं?**

उत्तर : ऋहषकेि, ि ररिार, कनखल, नाहसक, उत्तरकािी, बिीनारायण, वृन्दावन, मथुरा, अयोध्या या कश्मीर ।

प्रश्न : **मैं एकान्त जीवन हेतु स्वयं को कैसे तैयार करूाँ?**

उत्तर: अपनी सम्पहत्त को अपने तीनों ंपुत्रों ंमें बााँट दीहिए। थोिा अपने िीवन-यापन िेतु अपने पास रखें। इसका एक अंि दान में दे दें। ऋहषकेि में एक कुटीर बनाइए और विााँ हनवास कररए। अपने तीनों ंपुत्रों ं के साथ हकसी प्रकार का पत्र-व्यविार न करें। समतल प्रदेिों ंमें न प्रवेि करें। तत्पश्चात् ध्यान प्रारि करें। अब आपका मन िाद्धन्त में हवश्राम करेगा। इस कायथ को तत्काल करें। आपको िीघ्रता करनी चाहिए।

प्रश्न : **जि मैं उत्तरकािी में था, तो मेरी अच्छी शनष्ठा, श्रेष्ठ वृशियााँ एवं उत्तम धारणा थी। अि मैं साधना भी करता हाँ; शकन्तु जि से मैंने समतल प्रदेि में प्रवेि शकया है, ति से मैंने उन्हें खो शदया है। ऐसा क्यों**?ं **मेरा पूवव की भााँशत उत्थान कैसे हो सकता है ?**

उत्तर: सांसाररक बुद्धि वाले मनुष्य के साथ सम्पकथ तत्काल मन को प्रभाहवत करता ि ै। हवक्षेप भीतर आ िाते िैं। मन अनुकरण करता ि ै। बुरी सुहवधाभोगी आदतों ंका हवकास ि ो िाता ि ै। बुरा वातावरण तथा बुरी संगत साधकों ंके मन पर बुरा प्रभाव उत्पन्न करने में आश्चयथिनक भूहमका अदा करते ि ैं। पुराने संस्कार पुनिीहवत ि ो उिते ि ैं। मैं आपसे तुरन्त भाग कर उत्तरकािी चले िाने के हलए कहूाँगा। एक क्षण की भी देरी न कीहिए। चूाँहक मन भोिन के सूक्ष्म अंि से हनहमथत ि ै, इस कारण यि उस मनुष्य से िि ु िाता ि ै, हिससे यि अपना भोिन प्राप्त करता ि ै। हकसी के बन्धन में न आयें। स्वति िीवन व्यतीत करें। आत्म-हनभथर रिें।

अध्याय ५

ध्यान के प्रकार

१. ध्यान िेतु चुनाव

ध्यान के हवहभन्न अनेक प्रकार िै। एक हविेष प्रकार एक हविेष मन िेतु अनुकूल िोता िै। ध्यान का प्रकार रुहच, स्वभाव, क्षमता एवं व्यद्धक् के मन के प्रकार के अनुसार हभन्न-हभन्न िोता िै। एक भक् अपने इष्टदेवता पर ध्यान करता िै। एक रियोगी हविेष पुरुष या ईश्वर (हिसे कष्टों, कामनाओं तथा कमों का स्पिथ भी निीं िोता) पर ध्यान करता िै। एक ियोगी चक्ो तथा उनके अहधिाता देवताओं पर ध्यान करता िै। ज्ञानी स्वयं की आिा पर ध्यान करता िै। िो आपको अनुकूल आये, ऐसे ध्यान का प्रकार आपको स्वयं िी खोिना िोगा। यहद आप ऐसा निीं कर सके, तो आप आि-साक्षात्कार प्राप्त गुरु से सम्पकथ करें। वे आपके मन की प्रकृहत तथा आपके हलए ध्यान की सिी हवहध िान सकते िैं।

मन हिस हवषय को देखता िै, उसका रूप ग्रिण कर लेता िै और इसी कारण उस हवषय को देखना सिव िोता िै। भक् हनरन्तर अपने इष्टदेवता का ध्यान करता िै। ऐसा करने से मन सदैव इष्टदेवता का रूप ले

लेता िै और िब वि अपने ध्यान में थथाहपत िो िाता िै, तो वि सवथत्र मात्र अपने इष्टदेवता को देखता िै। नाम
और रूप नष्ट िो िाते िैं। भगवान् कृष्ण का भक् सवथत्र मात्र कृष्ण को िी देखता िै और गीता में वहणथत द्धथथहत
'वासुदेवैः सवथहमहत'—'प्रत्येक वसुतु मात्र वासुदेव िी िै' का अनुभव करता िै। एक ज्ञानी अथवा एक वेदान्ती सवथत्र
[illegible] भगवान् कृष्ण। वि उपहनषदों
[illegible] अपने मन की समूपूणथ
ऊिथ भगवान् अथवा आिा के एक हवचार पर केद्धित करता िै तथा सूमृहत एवं अन्य सभी हवचारों ंकी तुलना
करने से बचता िै। एक िी हवचार समूपूणथ मन को आपूररत कर लेता िै।

बि खुले नेत्रों ंसे भगवान् कृष्ण के थथूल हचत्र को देखते िैं और उसका ध्यान िै, तो यि सगुण ध्यान िै। बि आप नेत्र बन्द करके भगवान् कृष्ण का हचत्र देखते िैं, तो यि भी सगुण ध्यान िै; लेहकन यि अहधक हनगुथण िै। बि आप अनन्त, हनगुथण प्रकाि का ध्यान करेंगे, तो यि और अहधक हनगुथण ध्यान िै। पूवथ वाले दोनों ंप्रकार ध्यान के संगुण प्रकार से सम्बि िैं और बाद वाला हनगुथण ध्यान का प्रकार िै। हनगुथण में भी मन को केद्धित करने के हलए प्रारि में एक थथूल रूप िोता िै। बाद में यि रूप नष्ट िो िाता िै तथा ध्याता और ध्येय एक बन िाते िैं।

सगुण ध्यान मूहतथ या भगवान् के रूप पर ध्यान िै। भक् स्वभाव वाले लोगों ंके हलए यि ध्यान का सगुण प्रकार िै। यि भगवान् के गुणों ंपर ध्यान िै। भगवान् के नाम ॐ का िप करें। उनके गुणों ंसवथहवद् सवथज्ञ, सवथव्यापकता आहद के बारे में हवचार करें की आपका मन पहवत्रता से पूणथ िो िायेगा। भगवान् को अपने हृदय कमल पर दैदीप्यमान प्रकाि के मध्य थथाहपत करें। बार-बार इस हवहध को दोिरायें

कल्पना करें हक एक सुन्दर बगीचा िै, हिसमें सुन्दर-सुन्दर फूल लगे हुए िैं। उसके एक कोने में सुन्दर गुलाब िै। दूसरे कोने में रातरानी िै। तीसरे कोने में चम्पा के फूल िैं। चौथे कोने में चमेली के फूल िैं। सवथप्रथम चमेली पर ध्यान करें, उसके बाद मन गुलाब पर लेकर िायें, उसके बाद रातरानी पर, तत्पश्चात् मन की चम्पा के फूलों ंपर लेकर िायें । पुनैः मन की उपयुक् अनुसार घुमायें। इसे बार-बार १५ हमनट तक दोिराये। इस प्रकार थथूल ध्यान करने पर यि मन को सूक्ष्म हनगुथण ध्यान िेतु तैयार करेगा।

अपने सामने ॐ का हचत्र रखें। इस पर धारणा करें। खुली आँखों ंसे त्राटक भी करें। यि दोनों ंिी प्रकार का ध्यान िै—सगुण और हनगुथण । ॐ के हचत्र को अपने ध्यान के कमरे में रखें। आप इस ब्रह्म के प्रतीक की पूिा कर सकते िैं। इसके सामने धूप-बत्ती कर सकते िैं। फूल अहपथत कर सकते िैं। ऐसा करना आधुहनक पढ़े-हलखे लोगों ंको अनुकूल िोता िै।

हनगुथण ब्रह्म पर हनगुथण ध्यान िै। ॐ मि का िप भाव सहित मानहसक रूप से करें । सत्-हचत्-आनन्द, पहवत्रता, पूणथता, मैं सवथ आनन्द हूँ आहद के हवचार संयुक् करें ।

विाँ कोई संसार निीं ंिै। न विाँ मन िै न िरीर विाँ मात्र एक िी चैतन्य (िुि चेतना) िै। मैं वि िुि चेतना हूँ। यि हनगुथण ध्यान िै। मिावाक्यों ंपर ध्यान ॐ पर ध्यान के समतुल्य िै। आप या तो 'अिं ब्रह्माद्धस्म' 'मैं ब्रह्म हूँ अथवा 'तत्त्वमहस' 'तू वि िै' को भी ले सकते िैं। ये सभी उपहनषदों ंके मिावाक्य िैं। उनके मित्त्व पर ध्यान करें। हकिीं ंको तोि़ दें अथवा नकार दे एवं उस एक सार के साथ हमल िाये िो हक उसके पीछे हनहित िै।

ध्यान करें। मन को ििु करें। एक एकान्त कमरे में ध्यान करें। उसके बाद उपहनषदों ंतथा गीता के सार को अपने हृदय से हनचोि़े। अपूणथ व्याख्याओं ंपर हनभथर न रिें। यहद आप लगनिील िैं, तो आप उपहनषदों ंके ऋहषयों ंतथा भगवान् कृष्ण के सच्चे हवचारों ंको समझ सकेंगे तथा यि भी हक िब िास्त्रों ंमें इन श्लोकों ंको हलखा गया था, तो उनका वास्तव में क्या अथथ था?

धारणा एवं ध्यान के िारा अपने हृदय में हछपी हदव्यता को अनावृत करे अपना समय व्यथथ न गाँवायें। अपना िीवन व्यथथ न गाँवायें। ध्यान करें, ध्यान करें। एक क्षण भी व्यथथ न गाँवायें। ध्यान िीवन के समस्त कष्टों ंका उन्मूलन करेगा। यिी एकमात्र रास्ता िै। ध्यान मन का ितुरु िै। यि मनोनिा लाता िै।

ध्यान दो प्रकार का िोता िै—सगुण तथा हनगुथण। यहद आप एक थथूल हवषय के हकसी हचत्र पर ध्यान करते िैं, तो यि सगुण िै। यहद आप हकसी हनगुथण हवचार या हकसी गुण (िैसे करुणा, सिनिीलता आहद) पर ध्यान करते िैं, तो यि हनगुथण ध्यान िै। नवाभ्यासी को सगुण ध्यान करना चाहिए। कुछ के हलए हनगुथण ध्यान सगुण ध्यान से अहधक सरल िोता िै।

साधक को प्रत्यािार (इद्धियों ंपर संयम) तथा धारणा में हनपुण िोने के बाद ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। यहद इद्धियााँ उपिवी िैं, यहद मन एक हबन्दु पर एकाग्र निीं ंिै, तो १०० वषो में भी हकसी प्रकार ध्यान सिव निीं ंिै। व्यद्धक् को अवथथा से अवथथा तक चरण दर चरण आगे बढ़ना चाहिए। व्यद्धक् को अपनी आवश्यकताएाँ कम करनी चाहिए तथा मन की सभी प्रकार की बेकार, िंगली कामनाओं ंको त्याग देना। चाहिए। एक हनष्काम पुरुष िी मात्र िान्त बैि सकता िै और ध्यान कर सकता िै। साद्धत्वक, िल्का आिार तथा ब्रह्मचयथ ध्यान के अभ्यास िेतु पूवथपक्षाएाँ िैं।

चेतना दो प्रकार की िै—केद्धित चेतना तथा सतिी चेतना। िब आप हत्रकुटी पर धारणा करते िैं, तो आपकी केद्धित चेतना हत्रकुटी पर िोती िै। िैसे िब कोई मक्खी ध्यान के समय आपके बायें िाथ पर बैि िाती िै, तो आप उसे दाहिने िाथ से भगाते िैं, िब आप मद्धक्खयों ंके प्रहत चैतन्य िोते िैं, तो यि सतिी चेतना किलाती िै।

एक बीि िो अहि में एक सेकें ड के हलए भी रि िाता िै, वि हनस्सन्देि अंकुररत निीं ंिो सकता चािे वि उवथरा भूहम में िी क्यों ंन बोया गया िो। उसी प्रकार एक मन िो कुछ समय के हलए ध्यान करता िै, लेहकन अद्धथथरता के कारण हवषय-वस्तुओं ंकी ओर भागता िै, वि योग के पूणथ पररणाम निीं ंप्राप्त कर सकता।

२. हवहभन्न पथों ंमें ध्यान

ध्यान दो प्रकार का िै— सगुण तथा हनगुथण। धारणा के बाद ध्यान आता िै।

हनहदध्यासन के दीघथकालीन अभ्यास के पश्चात् समाहध सिि और स्वाभाहवक बन िाती िै, हकन्तु ऐसा प्राणायाम अथवा हकसी िियोग के अभ्यास से सिव निीं ंिो रुकता।

एक रियोगी यम, हनयम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यािार एवं धारणा के अभ्यास सिता से ध्यान भाव में प्रवेि कर िाता िै। भक् ऐसा भगवान् के प्रहत ििु प्रेम के भाव से करता िै। एक वेदान्ती अथवा ज्ञानयोगी

चतुस्साधनों ंके अिथन, शुरुहतयों ंके श्रवण तथा श्रवण हकये हुए पर मनन के िारा ध्यान के भाव में प्रहवष्ट िो िाता िै। एक िटयोगी गिन एवं हनरन्तर प्राणायाम के अभ्यास से ध्यान-भाव में प्रहवष्ट िोता िै।

भगवान् िरर के चतुभुथि रूप अथवा भगवान् कृष्ण के मुरलीधर रूप अथवा भगवान राम के धनुष-बाण ाथि में हलये हुए रूप पर ध्यान करें। यि थथूल ध्यान सगुण ध्यान िै। िाद्धन्त पर ध्यान करें। यि हनगुथण या सूक्ष्म ध्यान िै। ध्यान करें— "मैं िाद्धन्त का मूहतथमान स्वरूप हूँ।" यि वेदाद्धन्तक हनगुथण ध्यान या अिंग्रि उपासना िै। आनन्द पर ध्यान करें। यि भी हनगुथण ध्यान िै। अपने स्वभाव, रुहच, क्षमता या प्रवृहत्त, व्यवथथा के अनुसार हकसी भी ध्यान के प्रकार का चुनाव कर लें तथा इसी िन्म में िीवन के लक्ष्य पर पहुँचें।

ध्यान दो प्रकार का िोता िै—प सहित ध्यान अथाथत् िप को संयुक् करके ध्यान तथा िप रहित ध्यान अथाथत् िप के हबना ध्यान अथवा मात्र िि ध्यान । िब आप 'ॐ नमो नारायणाय' मानहसक या वैखरी रूप से दोिरायेंगे, तो यि मात्र िप िै। िब आप िंख, चक्, गदा, पद्म एवं पीताम्बर, कंगन आहद सहित भगवान् िरर के रूप ध्यान करते हुए इस मि का िप करेंगे, तो यि िप सहित ध्यान िै। िब आप ध्यान मैं प्रगहत करेंगे, तो िप स्वयं िी छूट िायेगा। आप मात्र ध्यान करेंगे। यि िप रहित धयन किलाता िै।

हिस प्रकार एक दीप में ज्योहत िलती िै, उसी प्रकार अनाहद काल से दैवी ज्योहत आपके हृदय-दीप में लि रिी िै। अपने नेत्र बन्द करें। स्वयं को हदव्य ज्योहत में लीन करें। अपने हृदय की गिन गुिा में िूब िाये। हदव्य ज्योहत पर ध्यान करें तथा भगवान् की ज्योहत बन िायें।

इद्धियों ंको हवषयों ंसे वापस खीचं लें। अपने परम तप से भगवान् को प्रसन्न करें । भगवान् िरर पर ध्यान करें, दैदीप्यमान हदव्य हवमान में बैि िायें और भगवान् हवष्णु के परम धाम पहुँचें।

िे हमत्रो! िागें, अब और न सोयें। ध्यान करें। अब यि ब्राह्ममुहूतथ िै। अपने हृदय में द्धथथत भगवान् के मद्धन्दर के िार को प्रेम की चाबी से खोलें। अिाि का संगीत सुनें । अपने हप्रय को प्रेम का गीत सुनायें। अनन्त का मधुर संगीत बिायें। अपने मन को उनके ध्यान में हवलीन कर दें। उनके साथ एक िो िायें। स्वयं को आनन्द एवं प्रेम के सागर में िुबा दें।

ये वे हचह्न िैं िो यि बतायेंगे हक आप ध्यान तथा भगवान् के पास पहुँचने में हवकास कर रिे िैं। आपको संसार के प्रहत कोई आकषथण निीं ंिोगा। हवषय-वस्तुएँ आपको अब और निीं ंललचायेंगी। आप हनष्काम, हनभथय, 'मैं' रहित, 'मेरा' रहित बन िायेंगे। दोिाध्यास अथाथत् िरीर के प्रहत मोि धीरे-धीरे कम िोता िायेगा। 'यि मेरी पत्नी िै', 'यि मेरा पुत्र िै', 'यि मेरा घर िै' – आप इन हवचारों ंपर ध्यान निीं ंदेंगे। आप अनुभव करेंगे हक सभी भगवान् के प्रकट स्वरूप िैं। आप प्रत्येक वस्तु में ईश्वर के दिथन करेंगे।

मन तथा िरीर िल्के िो िायेंगे। आप सदा प्रसन्न और उत्सािपूणथ रिेंगे। भगवान् का नाम सदा आपके िोिों ंपर रिेगा। मन सदा भगवान् के चरणों ंपर केद्धित रिेगा। मन सदा भगवान् का हचत्र बनाता रिेगा। यि सदा भगवान् के हचत्र देखेगा। आप वास्तव में ऐसा अनुभव करेंगे हक सत्त्व अथवा पहवत्रता, प्रकाि, आनन्द तथा ज्ञान सदैव ईश्वर से आपकी ओर प्रवाहित िो रिे िैं और आपके हृदय को आपूररत कर रिे िैं।

मानव की अहभलाषा का अद्धन्तम लक्ष्य राियोग दिथन के संथथापक पतंिहल मिहषथ के अनुसार भगवान् के साथ हमलन निीं, ंबद्धल्क अिाि का पदाथथ से पूणथ कैवल्य िै।

मन को िान्त बनायें। बुद्धि को द्धथथर बनायें। इद्धियों ंको द्धथथर करें। अब आप गिन ध्यान में प्रवेि करेंगे। िागरूक बने। रिोगुण भीतर प्रवेि करने का प्रयास करेगा। इस घुसपैहिये को हनदथयतापूवथक मारें तथा
पुनैः िान्तता प्राप्त करें।

योग में दृहष्ट को भीतर हनहदथष्ट हकया िाता िै। बािर की ओर िाती हुई इद्धियों ंएवं मन को हनरन्तर साधना िारा योगी संयहमत करता िै। योगी वृहत्तयों ंया मन की लिरों ंको हनयद्धित करता िै और पररणाम स्वरूप असम्प्रज्ञात समाहध या हनबीि समाहध में हवश्राम करता िै। उसे वृहत्तयों ंके हनयिण में बिी िी कहिनाइयों ंका सामना करना पिता िै। समुि की लिरें इन कहिनाइयों ंके सामने कुछ भी निीं ंिैं। अत्यन्त िागरूक हनभीक योगी इस िरीर रूपी िििाि (िो हक भयंकर भव-सागर में हिचकोले खा रिा िै) का कप्तान िै। वि हनरन्तर धारणा तथा ध्यान िारा मन की लिरों ंको रोक देता िै और अभयता तथा अमरता के दूसरे हकनारे पर पहुँच िाता िै।

िब आप आध्याद्धिक लक्ष्य या हनहवथचार अवथथा पर पहुँच िायेंगे, तो आप अमरता, अनन्त िाद्धन्त एवं परमानन्द के धाम पर पहुँच िायेंगे। राम अब अपने घर की और वापसी की यात्रा प्रारि करो। आध्याद्धिक पथ पर सािस के साथ चलो। कहिनाइयों ंसे न िरो। सािसी बनो। एक-एक करके हिखर के बाद हिखर पर चढ़ते िाओ। मागथ में आने वाले सूक्ष्म मोि तथा अिंकार की गिन कन्दरा को पार कर लो। लम्बी कूद लगाओ और यिु की रिस्मय दीवार को फााँद िाओ। अब िुि आनन्द एवं सवोच्च ज्ञान के अनन्त राज्य में प्रवेि करो। अपने पुराने गौरव को पुनैः प्राप्त करो, दैवी वैभव को पुनैः प्राप्त करो। अपने सत्-हचत्-आनन्द स्वरूप में हवश्राम करो।

हवचारों ंकी प्रकृहत तथा िद्धक् को समझो और स्वीकार करो। उत्कृष्ट श्रेष्ठ हवचारों ंका भी अहतक्मण कर लो और हनहवथचार अवथथा में प्रवेि करो। स्वयं को िुि चेतना के साथ एक कर दो। यिााँ तक हक एक अत्यन्त पापी मनुष्य भी यहद एक क्षण के हलए भी अमर आिा पर ध्यान करता िै, तो वि मिान् पहवत्र सन्त बन िाता िै।

प्रारि में मन को थथूल हवषय या प्रतीक पर केद्धित करके मन को संयहमत हकया िाता िै। िब यि द्धथथर और सूक्ष्म िो िाता िै, तो यि बाद में एक हनगुथण हवचार िैसे 'अिं ब्रह्माद्धस्म' पर केद्धित हकया िा सकता िै।

सदा ध्यान करें - "मैं िुि चेतना हूँ, मैं सत्-हचत्-आनन्द ब्रह्म हूँ। मैं हनहवथकार स्वप्रकाश्य अमर आिा हूँ। मैं तीनों ंअवथथाओं— िाग्रत, स्वप्न, सुषुद्धप्त अवथथाओं ंका साक्षी हूँ। मैं िरीर, मन, प्राण एवं इद्धियों ंसे पृथक् हूँ। मैं पंच कोिों से पृथक् हूँ।" आप आि-साक्षात्कार प्राप्त करेंगे। आपको आिज्ञान (ब्रह्मज्ञान) प्राप्त िोगा।

एक यहत को सदैव उस भाव पर ध्यान करना चाहिए, हिसे हनिा के एकदम पिले अथवा िाग्रत अवथथा की समाद्धप्त पर अनुभव हकया िाता िै। वि मात्र इसके िारा िी मुक् िो सकता िै। यिी हनसं्संकल्प या हनहिथन्त अवथथा प्राद्धप्त िेतु एकमात्र अवलम्बन िै।

एक कामना मन में उत्पन्न िोती िै। यि सनु्तुष्ट िो िाती िै। तत्पश्चात् अन्य कामना उत्पन्न िो िाती िै। दोनों ंकामनाओं ंके मध्य के अन्तराल में मन की पूणथ द्धथथरता िोती िै। मन की दो वृहत्तयों ंके मध्य के इस अन्तराल अथवा सद्धन्ध में पूणथ िाद्धन्त रिती िै।

िब मन ब्रह्म (परमािा) पर एकाग्र िोता िै, तो यि ब्रह्म के साथ एक बन िाता िै िैसे अहि के साथ कपूर या पानी के साथ नमक या दूध के साथ िल एक बन िाता िै। तब विााँ कोई िैत निीं ंिोता। ध्यानकताथ ब्रह्म बन िाता िै। यि कैवल्य द्धथथहत िै।

यि ब्रह्माण्ड, मनुष्य तथा तीनों ंदेव-ब्रह्मा, हवष्णु और हिव ॐ में हनहित िैं। सभी वेद तथा षि्दिथन ॐ में हनहित िैं। ॐ िी सब कुछ िै। ॐ ब्रह्म िै । ॐ पर अथथ और भाव सहित ध्यान करें। ब्रह्म को िानें और मुक् िो यियें।

आपको ध्यान की ६ अवथथाओं ंको पार करना िोगा तथा अन्त में आप पूणथ हनहवथकल्प समाहध में प्रवेि करेंगे। रूप-दिथन पूणथतया नष्ट िो िायेगा। अब विााँ न तो ध्यान िोगा न ध्येय। ध्याता और ध्येय एक िो गये िैं। आप सवोच्च ज्ञान तथा अनन्त परम िाद्धन्त प्राप्त करेंगे। यि िीवन का परम लक्ष्य िै। अब आप ज्ञान प्राप्त िीवन्मुक् िैं। आप िीहवत रिते हुए मुक् िैं। इसहलए अब आप िीवन्मुक् िैं। आप ददथ, दुःख, भय, सन्देि तथा मोि से पूणथ मुक् िैं। आप ब्रह्म से एक िो गये िैं। बुलबुला समुि बन गया िै। नदी समुि में हमल गयी िै और समुि बन गयी िै। सभी भेद तथा उपाहधयााँ पूणथतया नष्ट िो गयी िैं। आप अब अनुभव करेंगे- में ब्रह्म हूाँ, सवथत्र और कुछ निीं ंमात्र ब्रह्म िै।" - "मैं अमर आत्मा हूाँ, सभी वास्तव में ब्रह्म िैं, सवथत्र और कुछ निीं ंमात्र ब्रह्म िै ।"

अखण्ड ब्रह्म-भाव को बनाये रखने का प्रयास करें। ॐ में ििााँ इस द्धथथहत को हितनी अहधक देर तक बनाये रख सकें, रखें। उसमें थथाहपत िो िायें। सदैव यिि अवथथा (स्वाभाहवक ब्रह्म-भाव) बनाये रखें। अब यिी आपका लक्ष्य और प्रयत्न िोना चाहिए।

३. प्रारद्धिक ध्यान

(अ) गुलाब के फूल पर ध्यान

हकसी थथूल या हनगुथण हवचार पर मन को द्धथथर करने को धारणा किते िैं। ध्यान धारणा से हसि िोता िै। हिस पर धारणा की िा रिी िै, उस पर अखण्ड, अटूट सतत हवचार-प्रवाि ध्यान िै। अप्रहिहक्षत हचत्त के हलए प्रारि में हकसी हवषय का थथूल ध्यान आवश्यक िोता िै। एक कमरा ऐसा िो िो ध्यान के हलए िी हनयत िो। उसमें पद्मासन, हसिासन अथवा सुखासन पर बैहिए और गुलाब के फूल का ध्यान कीहिए. अथाथत् गुलाब के फूल का रंग-रूप, उसके हवहभन्न अंग दल, िण्ठल, पराग आहद का ध्यान कीहिए। श्वेत, पीला, लाल आहद हवहवध रंगों ंके गुलाबों ंका ध्यान कीहिए। गुलाबिल, गुलाब-अकथ, इत्र, गन्ध, गुलकन्द आहद गुलाब से हनहमथत हवहभन्न वस्तुओं ं पर ध्यान कीहिए। यि ध्यान कीहिए हक गुलाबिल का उपयोग नेत्र-प्रदाि में िोता िै। गुलकन्द का उपयोग कब्ज-हनवारण में िोता िै। गुलाब के फूल और फूल-माला का उपयोग भगवान् की अचथना में तथा विों ंको सिाने के हलए हकया िाता िै। हफर उसके हवहभन्न गुणों ंका ध्यान कीहिए िैसे िरीर में उससे िीतलता हमलती िै, उसमें वायु हवकार का नाि करने की िद्धक् िै। गुलाब एवं गुलाब की मालाओं ंके मूल्य के बारे में हवचार कीहिए। अब उन थथानों ंका ध्यान कीहिए ििााँ गुलाब अहधक मात्रा में पाये िाते िैं। इस प्रकार गुलाब से सम्बन्ध रखने वाली और भी अनेक बातों ं पर ध्यान कीहिए। ध्यान रद्धखए, गुलाब के अहतररक् अन्य हकसी भी पदाथथ से सम्बद्धन्धत हवचार ध्यान में न आयें। इस प्रकार के थथूल हवषय पर ध्यान के अभ्यास से हचत्त सूक्ष्म ध्यान करने के योग्य ि
िाता िै। एक मिीने तक प्रातः पााँच बिे इसका अभ्यास आधे घण्े तक कीहिए।

(आ) भैंस पर ध्यान

नमथदा-तीर पर द्धथथत ओंकारेश्वर के कृष्णचैतन्य नामक एक ब्रह्मचारी ने श्रीरामाचायथ के पास िा कर प्राथथना की हक वे उसे ध्यान प्रहक्या हसखायें। श्रीरामाचायथ ने किा- "िे कृष्ण! तुम श्री कृष्ण भगवान् की उस मूहतथ का ध्यान करो िो मुरलीधर िै, पैर हतरछे रख कर खडे िैं, हविाल सूयथ-मण्डल के मध्य तुम्हारे हृदय-कमल में द्धथथत िै और इसके साथ िी प्रहसि कृष्ण-मन्त्र 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' का मानहसक िप करो।" कृष्णचैतन्य

ने कि- -"गुरु िी ! मैं हबलकुल मन्द-बुद्धि हूँ। मुझसे यि निीं िोगा। यि मेरे हलए ब्रि कहिन िै। मि भी बहुत लम्बा िै। कृपया मुझे और कोई सरल पिहत बतलाइए। '

रामाचायथ ने कि कृष्णचैतन्य! िरो निीं। मैं तुमेहे सरल पिहत बताता हूँ। सुनो। अपने सामने श्रीकृष्ण की पीतल की छोटी-सी मूहतथ रख लो। पद्मासन में बैिो। द्धथथर दृहष्ट से उस मूहतथ के िाथ, पैर आहद हवहभन्न अंगों को ध्यान से देखो। हकसी अौर 'वसुतु की ओर न देखो।" कृष्णचैतन्य ने कि- "गुरु िी ! यि तो और भी कहिन िै। पालथी लगा कर बैिना ब्रि कहिन िै। इससे हपण्डली दुखती िै। िब पीिा की ओर ध्यान िाता िै, तब मूहतथ की ओर दृहष्ट निीं िोती। मुझे द्धथथर बैिना िै, ध्यान से मूहतथ को देखना िै और उसके प्रत्येक अंग का अवलोकन करना िै। मैं एक समय में एक से अहधक काम निीं कर सकता और दो वसुतुओं से अहधक स्मरण निीं रख सकता िै गुरु मिारि! मुझे कोई बहुत िी सुगम मागथ बताइए। "

रामाचायथ ने कि—"चैतन्य! अपने सामने हपता का हचत्र रख लो। उसके सामने चिो हिस आसन में बैिो। थोिी देर तक उस आकृहत को केवल देखते रिो।" कृष्णचैतन्य ने उत्तर हदया—'"गुरु िी! मेरे स्वामी! यि भी कहिन िै, क्योंहक मुझे अपने हपता िी से ब्रि िर लगता िै। वे ब्रिे भयंकर िैं। वे मुझे खूब पीटते िैं। उनके उस रूप के स्मरण से िी मैं कााँप उिता हूँ, पैर लिखिाने लगते िैं। यि मेरे हलए कदाहप उपयुक् न िोगा। मैं तो यि कहूँगा हक यि तो पिले वालों से भी अहधक कहिन िै। अतः गुरु िी! मेरी प्राथथना िै हक कृपा कर इस बार बहुत िी सरल हवहध बतलाइए। मैं अवश्य िी उसका अभ्यास करूँगा।"

रामाचायथ ने पूछा – "कृष्ण! मुझे अब बताओ हक तुम्हें सबसे हप्रय क्या वसुतु लगती िै?" कृष्ण ने उत्तर हदया – "गुरु िी ! मैंने घर में एक भैंस पाल रखी िै। उससे मुझे खूब दूध, दिी तथा घी हमलता िै। मुझे वि सबसे अहधक हप्रय िै। उसका स्मरण मुझे सदा आता रिता िै।" तब रामाचायथ ने कि-"कृष्ण! तुम इस कमरे में िाओ और दरवािा बन्द कर लो। एक कोने में चटाई पर बैि कर अपने मन को दूसरी चीिों से - िटा कर उस भैंस का ीसितत ध्यान करो और अन्य कोई बात न सोचो। इसी समय इसका अभ्यास करो। "

अब कृष्णचैतन्य ब्रि प्रसन्न हुआ। वि प्रसन्न मन से कमरे में गया और उसने गुरु के आदेिों का अक्षरिः पालन हकया तथा गीरता से एकाग्रतापूवथक अपनी भैंस का ध्यान करने लगा। वि लगातार तीन हदनों तक अपने आसन से निीं उिा।

वि खाना-पाना भूल गया। उसे अपने िरीर का और पररद्धथथहतयों का भान निीं रिा वि केवल भैंस के हवचार में गीरता से तल्लीन रिा। तीसरे हदन रामाचायथ कृष्णचैतन्य की द्धथथहत देखने के हलए उसके कमरे में गये और देखा हक वि ध्यान में मग्न िै िोर से आवाि दे कर गुरु िी ने पूछा- क्यों कृष्ण! कैसा लग रिा िै? बािर आओ, खाना खा लो। कृष्णचैतन्य ने उत्तर हदया- "गुरु िी! आपके प्रहत मैं ब्रि " कृतज्ञ हूँ। इस समय मैं गीर ध्यान में हूँ। अब मैं बािर निीं आ सकूँगा। में बहुत ब्रि हूँ। मेरे हसर पर सींग हनकल आये िैं। मैं इस छोटे-से दरवािे से बािर निीं आ सकता। मैं भैंस को बहुत चािता हूँ। मैं स्वयं भैंस बन गया हूँ।"

रामाचायथ ने देखा हक कृष्ण का मन एकाग्रता को प्राप्त कर चुका िै और अब वि समाहध के योग्य िो गया ी। उन्िोंने कि— कृष्ण! तुम भैंस निीं िो। अब अपना ध्यान बदल दो। भैंस के नाम और रूप को भूल िाओ और उस नाम रूप के पीछे हनहित सारतत्त्व, िो सद्धच्चदानन्द िै, िो तुम्हारा िी हनि-स्वरूप िै, उसका ध्यान करो।" कृष्णचैतन्य ने अपने ध्यान की प्रहक्या बदल दी और गुरु िी के उपदेि पर चल कर िीवन के ध्येय रूप कैवल्य मुद्धक् को प्राप्त कर हलया।

उपयुथक् कथा से यि स्पष्ट िो िाता िै हक ऐसी वसुतु पर ध्यान करना सुगम िोता िैं िो िमारे मन को सबसे अहधक हप्रय िो ।

पतंहिल मिहषथ ने ध्यान के अनेक प्रकार बताये िैं िैसे "हविोका वा ज्योहतष्मती" – हृदय-कमल में द्धथथत ज्योहतस्वरूप वसुतु िो हक िोक रहित िै, उसका ध्यान करो (१-३६)। "वीतरागहवषयं वा हचत्तम्"- '—उस हचत्त का ध्यान करो और िो ऐद्धिक हवषयों ंसे अनासक् िै" (१-३७)। "स्वप्नहनिाज्ञानालम्बनं वा" - स्वप्न तथा हनिावथथा में अनुभव हकये िाने वाले ज्ञान का ध्यान करो (१-३८) और उन्होंनें अन्त में " यथाहभमतध्यानािा" अथवा िो तुम्हें हप्रय िो, उसका ध्यान करो (१-३९) सूत्र प्रसुतुत हकया िै। िो हवषय मन को अत्यन्त हप्रय िो, उस पर ध्यान करना सरल िोता िै।

(इ) मिात्मा गान्धी पर ध्यान

अपने ध्यान-कक्ष में िाइए। पद्मासन में बैहिए। गान्धी िी के रंग, रूप, आकार, ऊँचाई आहद का ध्यान कीहिए। इंग्लैंड में उनकी पढ़ायी, अफ्रीका में उनकी वकालत, अफ्रीकी भारतीयों ंकी द्धथथहत सुधारने की उनकी रािनैहतक गहतहवहधयााँ, भारत में उनका उत्कट असियोग आन्दोलन, उनका प्रहसि चरखा और खादी, देि-भर में खादी को लोकहप्रय बनाने का उनका व्यापक हवचार, हिन्दू-मुसहलम एकता िे तु उनके अथक प्रयत्न, पहतत असूपृश्यों ंके उत्थान के कायथ, उनके उच्च आदिथ तथा हसिान्त, उनका त्यागमय िीवन, संन्यास-वृहत्त, उनका त्याग और किोर तपश्चयाथ का िीवन, उनके आिार सम्बन्धी संयम, मानहसक ब्रह्मचयथ की हनरन्तर साधना, वाणी, कमथ हवचारों ंमें अहिंसा और सत्य का आदिथ, उनकी पत्रकाररता की िसि लेखन क्षमता, अंग्रेिी, हिन्दी तथा गुिराती में उनकी कई उपयोगी पुस्तकों ंका प्रकािन, उनके िारा उस उपयोगी आश्रम की थथापना ििााँ उत्तम कमथयोहगयों ंका प्रहिक्षण चलता िै, उनकी दृढ़ संकल्प िद्धक् तथा उनके अन्य सद्गुणों ंका ध्यान कीहिए। कोई दूसरा हवचार मन में निीं ंआने देना चाहिए। मन भागता िो, तो उसे खीचं लाइए और उसे उपयुथक् हवचारों ंमें द्धथथर कीहिए।दो मास तक प्रहतहदन आधे घण्े तक इसका अभ्यास कीहिए आपको ध्यान की िीक हवहध ज्ञात िो िाये गी।

(ई) बारि गुणों ंपर ध्यान

इन बारि गुणों ंपर दस-दस हमनट तक ध्यान कीहिए :

१. िनवरी में नम्रता

२. फरवरी में आिथव

३. माचथ में सािस

४. अप्रैल में धैयथ

५. मई में करुणा

६. िून में उदारता

७. िुलाई में सच्चाई

८. अगस्त में िि‍ु प्रेम

९. हसतम्बर में दानिीलता

१०. अक्टूबर में क्षमा

११. नवम्बर में समता

१२. हदसम्बर में सन्तोष

िुिाि, उत्साि, सािस तथा प्रसन्नता का भी हवकास कीहिए। कल्पना कीहिए हक आपमें वास्तव में ये सभी गुण हवद्यमान िैं। स्वयं से कहिए मैं धैयथवान् हूँ। आि से मैं हचड़हचड़ा निीं ंबनूँगा। मैं अपने दैहनक िीवन में इस सद्गुण को व्यक् करूंगा। मैं उन्नहत कर रिा हूँ। इस सद्गुण धैयथ के लाभों ंपर हवचार कीहिए। अधैयथ से िोने वाली िाहनयों ंका भी हचन्तन कीहिए। इसी प्रकार आप सभी सद्गुणों ंका हवकास कर सकते िैं।

(उ) भिनों ंपर ध्यान

यहद आप गायन कला में हनपुण िैं, तो एकान्त थथान में िाइए। िी भर कर मधुरता से गाइए तथा अपने हृदय थथल से राग-राहगहनयों ंको हदल खोल कर हनकाहलए। स्वयं अपने को, अपने अतीत को तथा पररद्धथथहतयों

को भूल िाइए। यि ..एक सरल उपाय िै। कुछ स्तोत्र, भिन और दाथहनक गीत चुन लीहिए। तुकाराम के अभंग, गुिराती में आखा भिन के गीत, तहमल में तायुमान स्वामी के भिन और तेवारम् के तहमल के भिन तथा हिन्दी में ब्रह्मानन्द भिनमाला इसके हलए हविेष उपयुक् िैं। बंगाल के एक प्रहसि सन्त रामप्रसाद ने इस हवहध से साक्षात्कार हकया था। रावण ने अपने िरीर के स्नायुओं ंके तनुतुओं ंके िारा सामगान के िारा भगवान् हिवी को प्रसन्न हकया था। संगीत के हवषय में िेक्सहपयर के हवचार सुहनए— "िो मनुष्य संगीत निीं ंिानता या सुमधुर संगीत से आनद्धन्दत निीं ंिोता, वि िोि, छल और सवथनाि कर सकता िै। उसकी भावनाएँ अन्धकार के समान काहलमायुक् िोती िैं और उसका प्रेम अधोलोक के समान तहमस्र िोता िै। ऐसे व्यद्धक् पर कभी हवश्वास निीं ं करना चाहिए।" देद्धखए, गायन हवद्या का मित्त्व! आप गायन के िारा मन को सरलता से हवषयों ंसे वापस खीचं सकते िैं। गायन तत्काल मन का उत्थान करता िै और मन का हवस्तार करता िै। एक हवसूतृत मन को सगुण तथा हनगुथण ब्रह्म पर एकाग्र करना सरल िोता िै। िो चाहिए िै, वि िै उत्तम रुहच तथा संगीत में योग्यता और हृदय की पहवत्रता तथा ध्यान का द्धथथर अभ्यास ।

(ऊ) गीता श्लोकों ंपर ध्यान

भगवद्गीता के कुछ प्रमुख श्लोकों ंको कण्ठथथ कर लीहिए। आसन पर बैि कर मन में उनका पारायण कीहिए ।

१. गीता के हितीय अध्याय में 'आिा की अमरता से सम्बद्धन्धत कुछ प्रमुख श्लोक िैं। इन हवचार शृंखलाओं ंपर आप धारणा और ध्यान कर सकते िैं। आपको यि अभ्यास अत्यन्त उपयोगी प्रतीत िोगा।

२. हितीय अध्याय में वहणथत द्धथथतप्रज्ञावथथा के लक्षणों ंका ध्यान कीहिए।।

३. षिम अध्याय के ध्यानयोग के प्रभाव की हवचार शृंखला पर ध्यान कीहिए।

४. त्रयोदि अध्याय में वहणथत श्लोक, िो ज्ञानी के गुण की व्याख्या करते िैं, उन हवचार - शंखलाओं ंका ध्यान कीहिए।

५. उन श्लोकों ंसे प्राप्त हवचार-शृंखलाओं ंका ध्यान कीहिए हिनमें दैवी सम्पहत्त की प्रकृहत का वणथन िै।

६. एकादि अध्याय में वहणथत हवश्वरूप-दिथन के हवचार पर ध्यान कीहिए।

७. िादि अध्याय में 'यो मद्भक्तः स मे हप्रयैः' श्लोक पर ध्यान कीहिए।।

८. चतुदथि अध्याय में वहणथत 'गुणातीत पुरुष के लक्षणों ंका ध्यान कीहिए।

मैंने आपके समुमुख हवचारों ंके िाि समूि प्रसुतुत हकये िैं। इनमें से हकसी एक को, िो आपको हप्रय लगे, चुन लीहिए। आप मन को एक हवचार के बाद दूसरे हवचार पर भी ले िा सकते िैं।

४. सगुण ध्यान
(अ) इष्टदेवता पर ध्यान

यि भगवान् कृष्ण, राम, सीता या देवी की मूहतथ पर ध्यान िै। यि भद्धक्-मागथ के लोगों ंके हलए ध्यान का थथूल रूप िै । यि भगवान् के गुणों ं के साथ ध्यान िै । उनके नाम का िप भी करें। उनके गुण — सवथज्ञता, सवथिद्धक्मत्ता, सवथव्यापकता आहद के बारे में हवचार करें, आपका मन पहवत्रता से भर िायेगा। भगवान् कृष्ण का मुरली िाथ में हलये तथा भगवान् हवष्णु का िंख, चक्, गदा और पद्म िाथ में हलये हचत्र थथूल ध्यान िेतु उत्तम िैं।

उनको चमकदार प्रकाि के मध्य अपने हृदय पर हसंिासनारूढ़ करें। उनके चरणकमलों, ं पीताम्बर, कौसुतुभ महण सहित िार, कणथ-कुण्डल, मुकुट, हबूबन्द, िंख, चक्, गदा और पद्म के बारे में मानहसक रूप से हवचार करें। उसके बाद पुनः उनके चरणकमलों ंपर आ िायें। इस हवहध को बार-बार दोिरायें।

रूप-हविेष पर ध्यान सगुण ध्यान किलाता िै। अपनी रुहच या स्वभाव के अनुरूप हिव, हवष्णु, राम अथवा कृष्ण की मूहतथ, िो भी आपको अत्यन्त हप्रय िो, चुन लीहिए अथवा अपने गुरु के हनदेिों ंका पालन करें। गुरु आपके हलए कोई इष्टदेव चुन देंगे। वि इष्ट आपको मागथ हदखायेगा। िर-सन्धान करने वाला पिले थथूल तथा बड़े लक्ष्य को ले कर बाण चलाता िै। उसके बाद कोई मध्यम लक्ष्य अपनाता िै। अन्त में वि सूक्ष्म लक्ष्य को बेधता िै। ठीक उसी प्रकार साधक को प्रारम्भ में सगुण ध्यान करना चाहिए और हचत्त के भली-भाँहत प्रहिहक्षत तथा अनुिाहसत िो िाने पर वि हनगुथण, हनराकार पर ध्यान कर सकता िै। थथूल हवषय का ध्यान सगुण ध्यान िै। सूक्ष्म हवषय का ध्यान हनगुथण ध्यान िै। सगुण उपासना से हवक्षेप दूर िोता िै। तीन या छि मिीने तक हकसी हचत्र पर त्राटक कीहिए।

छि मिीने तक त्राटक का अभ्यास करने के बाद हत्रकुटी पर (भ्रूमध्य भाग पर) मूहतथ के मानहसक हचत्र का आधे घण्टे से दो घण्टे तक ध्यान कीहिए। हफर यि अनुभव कीहिए हक हवश्व की समस्त वसुतुओं ंमें आपके इष्ट

उपद्धथथत िैं। अपने इष्टदेव के मि का िप कीहिए। इष्टदेवता के सवथिद्धक्मानता, सवथज्ञता आहद गुणों ंका हचन्तन
कीहिए। अनुभव कीहिए हक साद्धत्त्वक गुण इष्टदेव से आपकी ओर प्रवाहित िो रिे िैं और वे साद्धत्त्वक गुण आपमें हवद्यमान िैं। यि साद्धत्त्वक या िुि भावना िै। इस प्रकार से साधना कीहिए। इससे एकाग्रता की साधना में
सियता हमलती िै। मूहतथ के हवहभन्न अंगों ंको मानहसक रूप से देखते िाइए। मान लीहिए, चतुभुथि हवषुणु की मूहतथ
सामने िै, उस पर हनम्न प्रकार से ध्यान कीहिए। त्राटक कीहिए । त्राटक का अभ्यास सगुण ध्यान में बहुत िी उपयोगी िै।

ध्ेयेयैः सदा सशवतृमण्डलमध्यवती
नारायणैः सरशसजासनसशन्नशवष्टैः ।
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् शकरीटी
हारी शहरण्मयवपुैः धृतिंखचक्रैः ॥

खिचक्रगदापने द्वारकाशनलयचुयुत ।

“भगवान् नारायण का, िारका के अहवनािी अचुयुत का सदा ध्यान करें िो सूयथ मण्डल के मध्य द्धथथत िैं, कमलासन पर हवरािमान िैं, केयूर, मकर-कुण्डल, हकरीट और िार धारण हकये हुए िैं, हिनका िरीर स्वणथमय िै
तथा िो िंख, चक्, गदा और पद्म धारी िैं।"

ध्यानावथथा में हवषुणु भगवान् के अंग-प्रत्यंगों ंका हवचार कीहिए। मन िी मन पिले उनके चरणों ंको देद्धखए, हफर िानु प्रदेि पर ध्यान कीहिए। इसी क्म से उनका पीताम्बर, हृदय प्रदेि पर कौसुतुभ महण िहड़त िार, कानों ंमें मकर कुण्डल, मुखकमल, मस्तक पर मुकुट, दाहिने ऊपरी िाथ में चक्, बायें ऊपरी िाथ में िंख, दाहिने हनचले िाथ में गदा और बायें हनचले िाथ में कमल-पुष् का ध्यान कीहिए। यि ध्यान का क्म िै। हफर नीचे चरणों ंमें िाइए और ऊपर तक इसी तरि ध्यान करते हुए चहलए। इस प्रहक्या से हचत्त बाह्य हवषयों ंसे हवमुख िो िाता िै।,

पिले हवराट् पुरुष का ध्यान करें, हफर सगुण रूप ले और अन्त में हनगुथण का ध्यान करें।

(आ) हवराट् पुरुष पर ध्यान

अपने ध्यान कक्ष में पद्मासन अथवा हसद्धासन पर बैहिए और प्रहतहदन आधे घण्े तक हनम्नांहकत हवचारों ंका ध्यान कीहिए। यि प्राथहमक साधकों ंके हलए छि मिीने तक करने योग्य थथूल ध्यान-प्रहक्या िै।

१. स्वगथ उनका िीषथ िै।

२. पृथ्वी उनके पाद िैं।

३. हदिाएँ उनके िाथ िैं।

४. सूयथ-चंद्र उनके नेत्र िैं।

५. अहि उनका मुख िै।

६. धमथ उनका पृि ि ै।

७. वनस्पहत उनके कि ि ैं।

८. पवथत उनकी अद्धथथयााँ ि ैं।

९. सागर उनका मूत्राय ि ै।

१०. नहदयााँ उनकी नाहड़यााँ ि ैं।

ऐसा करने पर हचत्त हवकहसत िोगा। तब भगवान् राम, कृष्ण या हिव के रूप में सगुण ध्यान आरि कीहिए। इस प्रकार एक वषथ तक ध्यान कीहिए। उसके पश्चात् । ब्रह्म के हनगुथण ध्यान का आश्रय लीहिए। इन हवहभन्न प्रणाहलयों ंसे अभ्यास करने पर हबन सूक्ष्म ध्यान के योग्य बनेगा और उसमें सूक्ष्म हवचार करने की क्षमता आयेगी।

(इ) गायत्री पर ध्यान

गायत्री वेदों ंकी माता ि ै। यि चराचर प्राहणयों ंके स्वामी ईश्वर की प्रतीक ि ै। गायत्री मि के िप से हचत्त िुद्धि िोती ि ै, हिसके हबना आप अध्यिा मागथ में कुछ भी निीं ंकर सकते, आपकी तहनक भी आध्याद्धिक उन्नहत सिव निीं ीं। गायत्री एक प्रभाविाली हवश्व-प्राथथना ि ै। यि ब्रह्म गायत्री के नाम से भी प्रहसि ि ै।

ॐ भूभुवैः स्वैः तत्सशवतुववरेण्यं
भगो देवस्य धीमशह शधयो यो नैः प्रचोदयात्।

ॐ	परब्रह्म
भूैः	भूलोक
भुवैः	अन्तररक्ष
स्वैः	स्वगथलोक
तत्	ब्रह्म, परमािा
सहवतुैः	ईश्वर, हवधाता
वरेण्यं	पूिनीय
भगथैः	अज्ञाननािक
देवस्	देव का

धीमहि	मि ध्यान करते िैं।
हधयो	बुद्धि
यो	िि
न:	मिारी
प्रचोदयात्	पे्ररणा दे

"उस ईश्वर और उसकी महिमा का िम ध्यान करते िैं, हिसने हवश्व की सृहष्ट की िै, िो पूिनीय िै, िो समस्त पाप और अज्ञान का नाि करने वाला िै, वि िमारी बुद्धि को पे्ररणा दे!"

सूयोदय के समय स्नान करके ध्यान कक्ष में िायें। अपने आसन पर बैि कर इस मि का कम से कम १०८ बार िप करें और हनरन्तर यि भावना करे हक देवी गायत्री से आपको ज्योहत, िुद्धि और ज्ञान प्राप्त िो रिा ै। गायत्री मि के अथथ का मनन करें। यि हनतान्त आवश्यक िै। हत्रकुटी पर, भ्रूमध्य पर दृहष्ट केद्धित करें।

५. हनगुथण ध्यान
(अ) हवचारों ंपर ध्यान

यि हनगुथण ब्रह्म का ध्यान िै। यि अिग्रि उपासना िै। यि ॐ का ध्यान िै। यि हनराकार हवषय का ध्यान ै। पद्मासन पर बैहिए। ओंकार का मानहसक िप कीहिए । मन में हनरन्तर उसके अथथ का हचन्तन कीहिए यि अनुभव कीहिए हक आप सवथ अनन्त प्रकाि िै। अनुभव कीहिए हक आप िुि सद्धच्चदानन्द व्यापक आिा िै, हनत्य िुि हसि बुि मुक् ब्रह्म िैं। अनुभव कीहिए हक आप चैतन्य िैं। अनुभव कीहिए हक आप अखण्ड, पररपूणथ, एकरस, िान्त, अनन्त, हनत्य, अपररवतथनीय सत्ता िै। यि हवचार आपके कण-कण में, अणु-परमाणु में, नस-नस में और रग-रग में व्याप्त िोना चाहिए, स्पद्धन्दत िोना चाहिए। ॐ का उच्चारण मात्र अहधक लाभकर निीं ंिोगा। यि आपके हृदय से, बुद्धि से तथा आिा से हनकलना चाहिए। आपको सवाथि भाव में यि अनुभव िोना चाहिए हक आप सूक्ष्म, सवथव्यापी, चैतन्य रूप िैं और यि भावना िर समय बनी रिनी चाहिए।

ॐ का मानहसक िप करते समय दिे भावना का हनषेध करें। ॐ का उच्चारण करते समय यि भावना रखें :

मैं अनन्त हूँ	ॐ ॐ ॐ
मैं सवथज्योहत हूँ	ॐ ॐ ॐ
मैं सुखस्वरूप हूँ	ॐ ॐ ॐ
मैं तेिोमय हूँ	ॐ ॐ ॐ
मैं िुद्धक्स्वरूप हूँ	ॐ ॐ ॐ

मैं ज्ञानस्वरूप हूँ ॐ ॐ ॐ

मैं आनन्दस्वरूप हूँ ॐ ॐ ॐ

उपयुक् हवचारों ंका सतत हचन्तन कीहिए उत्सा‍ि तथा लगन के साथ हनरन्तर प्रयास इसमें परम आवश्यक तत्व ि‍ै। उपयुथक् हवचारों ंको मन ि‍ी मन अहवरत गहत से दोिराते ि‍ायें, तो साक्षात्कार ि‍ोगा। आपको २ या ३ वषों में आि-दिथन ि‍ो ि‍ायेगा।

हनगुथण ध्यान अथवा वेदाद्धन्तक साधना में अत्यन्त मित्त्व रखने वाले दो तत्त्व ि‍ैं- एक इच्छा और दूसरा मनन। मनन से पूवथ श्रवण आता ि‍ै। श्रवण का अथथ ि‍ै शुरुहतयों ंको मनन के बाद हनहदध्यासन आता ि‍ै। हनहदध्यासन का अथथ उत्सा‍ि और लगन का हनरन्तर बने रिना ि‍ै। गिीर ध्यान का नाम ि‍ी हनहदध्यासन ि‍ै। हनहदध्यासन से साक्षात्कार अथवा अपरोक्षानुभूहत ि‍ोती ि‍ै। हिस प्रकार खूब तपे हुए लोि पर हगरने वाली बूँद लोि में हवलीन ि‍ो िाती ि‍ै, उसी प्रकार हचत्त तथा आभास चैतन्य ब्रह्म में हवलीन ि‍ो ि‍ाते ि‍ैं। हचन्मात्र, चैतन्य मात्र ि‍ेष रि ि‍ाता ि‍ै। वेदान्त-साधना के श्रवण, और हनहदध्यासन पतंिहल मिहषथ के राियोग के धारणा, ध्यान और समाहध के समान ि‍ैं।

उपासना, ध्यान तथा मि–िप में हचत्त उपास् या धे्येय का ि‍ी रूप धारणा कर लेता ि‍ै और उतने समय के हलए धे्येय अथाथत् इष्टदेवता की ि‍ुद्धि इसमें भी आ ि‍ाती ि‍ै। अभ्यास से मन इसकी िि‍ुता में द्धथथर ि‍ो ि‍ाता ि‍ै और हफर महलनता की ओर निीं ंि‍ाता ि‍ै। ि‍ब तक मन का अद्धस्तत्व ि‍ै, तब तक उसे एक न एक हवषय चाहिए ि‍ी और वि साधना का हवषय ऐसा ि‍ो ि‍ो िि‍ु ि‍ो।

मि ि‍प की ि‍ो ध्वहन ि‍ै, वि इस प्रकार सुमधुर तथा हनरन्तर ि‍ोनी चाहिए ि‍ो ि‍प-हवषय का अथाथत् देवता का साक्षात्कार करा सके। पुनैः पुनैः उच्चारण करने से संस्कार की ि‍ृद्धक् के ि‍ारा मि में सिृक गहतिीलता का ि‍ोता ि‍ै।

समाहध में हचत अपनी चेतना खो देता ि‍ै और धे्येय के साथ एकाकार (तदाकार तिूप) ि‍ो ि‍ाता ि‍ै। ध्याता और धे्येय, उपासक और उपास्, हचन्तक और हचन्त्य एक ि‍ो ि‍ाते ि‍ैं। हवषयी और हवषय, अिम् (मैं) और इदम् (यि), ि‍ष्टा और दृश्य, ज्ञाता और जे्ञेय एक ि‍ो ि‍ाते ि‍ैं। प्रकाि और हवमिथ हमल कर एक ि‍ो ि‍ाते ि‍ैं। एकता, तिूपता, तदाकारता, एकिाता, समता ि‍ी हनहवथकल्प समाहध ि‍ै ।

हवचारों ंके संचरण के रूप में, सत्ता रूप में, अपने ि‍ी अद्धस्तत्व के रूप में, ब्रह्म रूप में हनहवथकल्प समाहध के दो प्रकार ि‍ैं। एक वि हिसमें ज्ञानी समस्त हवश्व को अपने अन्दर ि‍ी देखता ि‍ै। वि स्वरूप हवश्राद्धन्त अथाथत् ब्रह्म में हवश्राम करना किलाता ि‍ै। ब्रह्म हवश्व को अपने अन्दर अपने ि‍ी संकल्प या हववतथ के रूप में देखता ि‍ै। ज्ञानी भी यिी करता ि‍ै। यि साक्षात्कार की परमोच्च अवथथा ि‍ै। इस अवथथा में भगवान् श्री कृष्ण, भगवान् दत्तात्रेय, श्री िकराचायथ, ज्ञानदेव आहद पहुँचे थे।

सववभूतस्थमात्मानं सववभूताशन चात्मशन ।
ईिते योगयुक्तात्मा सववि समदिवनैः ॥

"ि‍ो योगयुक् पुरुष ि‍ै, वि अपने को समस्त भूती में तथा समस्त भूतों ंको अपने में देखता ि‍ै और वि सवथत्र समदिी ि‍ोता ि‍ै" (गीता ६-२९) । हकन्तु हिसे साक्षात्कार प्राप्त निीं ंहुआ ि‍ै, वि हवश्व को अपने से हभन्न, स्वति तथा बाह्य वसुतु के रूप में देखता ि‍ै। इसका कारण अहवद्या ि‍ै।

हनहवथकल्प समाहध के दूसरे प्रकार में रजुजुसपथ न्याय के अनुसार ज्ञानी की दृहष्ट से हवश्व लुप्त िो िाता िै, वि िुि हनगुथण ब्रह्म में अवद्धथथत िोता िै। रियोगी सहवकल्प समाहध से छूटने के बाद ब्रह्माकार-वृहत्त के िारा हनगुथण ब्रह्म में ज्ञानी की अवथथा को प्राप्त कर लेता िै।

एक िीहवत हवश्व–द्धक् अथवा ज्ञान िै िो सभी नाम-रूपों ंके पीछे सहन्नहित िै। यि िद्धक् अथवा ज्ञान, िो हनराकार िै, के ऊपर ध्यान करें। यि प्रारद्धिक हनराकार हनगुथण ध्यान का हनमाथण करेगा। यि परम हनगुथण हनराकार चेतना के साक्षात्कार की ओर प्रेररत करेगा।

पद्मासन में बैि िायें। वायु पर धारणा करें। यि नाम और रूप रहित ब्रह्म एक िीहवत सत्य का साक्षात्कार िेतु प्रेररत करेगा।

कल्पना करें हक एक परम अखण्ड अनन्त ज्योहत िै, िो हक इस समूपूणथ गोचर पदाथों के पीछे हछपी िै, हिसकी ज्योहत करोड़ों ंसूयों के प्रकाि के बराबर िै। इस पर ध्यान करें। यि एक अन्य प्रकार का हनगुथण ध्यान िै।

हवस्तृत फैले आकाि पर ध्यान करें। यि एक अन्य प्रकार का हनगुथण हनराकार ध्यान िै। धारणा में पूवथ की हवहधयों ंके िारा मन सीहमत रूपों ंके बारे में हवचार करना बन्द कर देगा। धीरे-धीरे यि िाद्धन्त के समुि में हवलीन िो िायेगा। यि अपने हनहित हवषयों ंिैसे हवहभन्न प्रकार के रूपों ंसे रहित िो िायेगा। यि सूक्ष्माहतसूक्ष्म भी बन िायेगा।

हनगुथण ब्रह्म पर असम्बि ध्यान को हनगुथण ध्यान किते िैं। ॐ का भाव सहित मानहसक िप करें। सत्-हचत्-आनन्द, िुिता, पूणथता, 'मैं सवथ आनन्द हूँ, मैं स्वरूप हूँ, मैं असंगोऽहं हूँ, मैं अनासक् हूँ, केवलोऽहं, मैं अकेला हूँ, अखण्ड एक रस- हचन्मात्रोऽहं' के हवचारों ंको संयुक् कीहिए।

(आ) वेदास्मन्तक ध्यान

यि मात्र हनगुथण ध्यान िै। हनम्न वाक्यों ंपर ध्यान करें

मैं सब हूँ	ॐ ॐ ॐ
मैं सब में सब हूँ	ॐ ॐ ॐ
मैं सबके भीतर अमर आत्मा हूँ	ॐ ॐ ॐ
मैं िीहवत सत्य हूँ	ॐ ॐ ॐ
मैं िीहवत यथाथथता हूँ	ॐ ॐ ॐ
मैं तीनों ंकालों ंका साक्षी हूँ (अिं साक्षी अवथथात्रय - साक्षी)	ॐ ॐ ॐ
मैं ज्योहतयों ंकी ज्योहत हूँ (हनराकार ज्योहत-स्वरूपोऽहं)	ॐ ॐ ॐ

मैं सूयों का सूयथ हूँ ॐ ॐ ॐ

मैं परम सत्ता, परम ज्ञान, परमानन्द हूँ ॐ ॐ ॐ
(सत्-हचत्-आनन्द-स्वरूपोऽहम्)

अवतारवाहदयों ंके हनराकार वेदाद्धन्तक ध्यान में भी साधना के प्रारि में भी एक थथूल प्रतीक िोता िै।

भहवष्य में यि प्रतीक नष्ट िो िायेगा। िब आप ध्यान करें, तो तीनों ंिरीरों ंको नकार दें और स्वयं को अन्तहनथहित सार के साथ एक करें। नाम एवं रूपों ंको अस्वीकार करें। भौहतक िरीर अथवा मन, प्राण, बुद्धि अथवा इद्धियों ंको ििु अनन्त आिा की भााँहत समझने की गलती न करें। सवोच्च आिा उपयुथक् मायावी साधनों ं अथवा मायावी पदाथों से हबलकुल पृथक् िै। इस बात का भली प्रकार स्मरण रखें। उपयुथक् वाक्यों ंपर ध्यान करें तथा काम के समय भी यिी भावना बनाये रखें। आप अपनी रुहच के अनुसार कोई एक वाक्य ले सकते िैं। यहद मन घूमे, तो मन को बार-बार हबन्दु पर वापस ले कर आये। यहद मन भटके, तो आप मन को एक वाक्य से दूसरे वाक्य पर घुमायें और अन्त में िब यि द्धथथर िो िाये, तो इसे एक वाक्य पर एकाग्र करे। अब मन इस प्रकार द्धथथर िो िायेगा िैसे एक हनवाथत थथान में दीपक की लौ द्धथथर रिती िै। यि एक वाक्य भी स्वयं िी गुम िो िायेगा। आप अपने स्व स्वरूप ििु आनन्द की हनहवथचार अवथथा में हवश्राम करेंगे। समाहध अथवा परम चेतनावथथा अब प्रकट िोगी। आिा के आनन्द का अनुभव करें। आन्तररक आनन्द का अनुभव करें।

(इ) वेदाद्धन्तक हनहदध्यासन के हलए संकल्प

मैं ज्योहतयों ंकी ज्योहत हूँ ॐ ॐ ॐ

मैं पूणथ ििु हूँ ॐ ॐ ॐ

मैं पूणथ आनन्द हूँ ॐ ॐ ॐ

मैं सवथव्यापक चेतना हूँ ॐ ॐ ॐ

सद्धच्चदानन्द स्वरूपोऽहम् ॐ ॐ ॐ

अखण्ड एकरस हचन्मात्रोऽहम् ॐ ॐ ॐ

भूमानन्द स्वरूपोऽहम् ॐ ॐ ॐ

अि साक्षी (मैं साक्षी हूँ) ॐ ॐ ॐ

हनहवथिेष- हचन्मात्रोऽहम् ॐ ॐ ॐ

असंगोऽहम् (मैं अनासक् हूँ) ॐ ॐ ॐ

िीवन्मुक् की महिमा अवणथनीय िै। वि स्वयं िी ब्रह्म िै। आिों ंहसद्धियााँ और नौ ऋद्धियााँ उसके चरणों ं में लोटती िैं। सत् संकल्प के िारा वि चमत्कार कर सकता िै धन्य िैं वे िीवन्मुक् िो हक इस पृथ्वी पर धन्य आिा िैं। उनका आिीवाथद आप सब पर िो!

(ई) वेदाद्धन्तक धारणा

मन को सभी हवषय वसुतुओं ंसे खीचंने के िारा हृदय के भीतर गिरे गोते लगाये। इस कुषि 'मैं' को मार दें और िानें हक 'मैं वि हूाँ' (सोऽि)। हिस प्रकार िल की बूाँद अपना नाम और रूप खो देती िै और समुि में हवलीन िो िाती िै, उसी प्रकार िीव स्वयं को परमिाा में हवलीन कर देता िै और अपना नाम तथा रूप खो देता िै।

यहद आप एक बहुत व्यस्त व्यद्धक् िैं और यहद आप सदैव यात्रा करते रिते िैं, तो आपको ध्यान िेतु हकसी हविेष कमरे तथा हविेष समय की आवश्यकता निीं ंिै। श्वास के साथ 'सोऽि' का िप और ध्यान कीहिए अथवा आप श्वास के साथ राम-मि संयुक् कर सकते िैं। तब प्रत्येक श्वास प्राथथना अथवा ध्यान बन िायेगी। सोऽि अथवा राम का स्मरण रद्धखए। उनकी सवथत्र उपद्धथथहत का अनुभव कीहिए। इतना िी पयाथप्त िोगा।

यहद मन हनरन्तर हवषय-वसुतुओं ंमें लीन रिता िै, तो िगत् की सत्यता की धारणा में अवश्य िी वृद्धि िोगी। यहद मन हनरन्तर आिा के बारे में हवचार करता रिता िै, तो यि ससार एक स्वप्न की भााँहत प्रतीत िोता िै। स्वयं को मन के आधारभूत हवचारों,ं हवहभन्न हनरथथक संकल्पों ं(पररकल्पनाओं)ं से मुक् रखें।

हनरन्तर आिा की खोि करें। हनरन्तर हवचारों ंपर ध्यान दें। यि बहुत मित्त्वपूणथ िै। ऐसा करने पर िी मात्र आध्याद्धिक ज्ञान का प्रारि िोगा।

वेदान्त अथवा ज्ञान के पथ में 'मनन' तथा 'हनहदध्यासन' िब्दों ंका बहुत अहधक प्रयोग हकया िाता | हविातीय-वृहत्त-हतरस्कार (सांसाररक हवषयों ंके सभी हवचारों ंको दूर भगाना) तथा स्विातीय-वृहत्त-प्रवाि (भगवान् अथवा ब्रह्म की हवचार-तरंगों ंमें एक द्धथथर धारा की भााँहत वृद्धि करना) मनन किलाता िै। हनहदध्यासन गिन प्रबल ध्यान िै। यि अन्तमुथख-वृहत्त-हनरोध अथवा आिाकार-वृहत्त-द्धथथहत िै। इस समय मन परमिाा में पूणथ द्धथथत रिता िै। इस समय कोई भी सांसाररक हवचार अनहधकृत प्रवेि निीं ंकर सकते। इस समय ध्यान तेल की द्धथथर धारा (तैलधारावत् (प्रवाि) की भााँहत िोता िै।

प्रारि में िब आप नवाभ्यासी िोते िैं तो चूाँहक आप अत्यन्त दुबथल िोते िैं, इसहलए आप मन के हवचलन को रोकने के हलए नेत्र बन्द कर सकते िैं। लेहकन बाद में आपको नेत्र खुले रख कर यिााँ तक हक पैदल चलते समय भी ध्यान करना चाहिए। आपको सारे समय मन का सनुतुलन बनाये रखना चाहिए, अन्यथा पूणथता-प्राद्धप्त की कोई आिा निीं ंिै। इस दृश्यमान िगत् के अनद्धस्तत्व पर सदैव ध्यान करते रिें। आिा का मात्र अद्धस्तत्व िै।

सभी दृश्यमान वसुतुएाँ माया िै। माया आिा पर ध्यान अथवा ज्ञान के िारा नष्ट िो िायेगी। व्यद्धक् को स्वयं को माया से मुक् कराने का प्रयास करना चाहिए। माया का हविाि मन के िारा िो सकता िै। मन के हवखण्डन का अथथ िै माया को दूर िटाना। ध्यान माया पर हविय प्राप्त करने का एकमात्र मागथ िै।

वास्तव में मन के कमथ िी िैं हिन्ें कमथ किा िाता िै। मन की दासता से मुद्धक् िी सच्ची मुद्धक् िै। हिन्ोंनें स्वयं को अपने मन की चंचलता से मुक् कर हलया िै, उन्ें परम हविा (ध्यान) की प्राद्धप्त िोती िै। मन को इसकी समस्त आिुद्धिया से िीिु िोना चाहिए तब यि अत्यन्त िान्त बनेगा, तब इसके िन्म और मृतुयु के सारे सांसाररक भ्रामक सियक िीघ्र नष्ट िो िायेंगे। यहद आप एक कुते्ते के सामने एक बिा दपथण रखें और उसके सामने एक रोटी का टुकिा रख दें, तो कुत्ता सबसे पिले दपथण में अपना प्रहतहबम्ब देख कर उसे भौंकेंगा। वि मूखथतापूवथक कल्पना करेगा हक दूसरी ओर एक अन्य कुत्ता बैा हुआ िै। इसी प्रकार मनुष्य अपने मन रूपी दपथण के िारा सभी लोगों ंमें अपना प्रहतहबम्ब मात्र देखता िै और कुते्ते की भााँहत मूखथतापूवथक कल्पना करता िै हक वे उससे अलग िैं और ईष्याथ तथा िेष के कारण झगिा करता िै।

“कोई िगत् निीं ंिै, न िरीर िै न मन। विाँ मात्र एक चैतन्य (ििु चेतना) िै। मैं वि ििु चेतना हूँ।” यि हनगुथण ध्यान िै।

हनहदध्यासन (ध्यान) में आपको स्विातीय-वृहत्त प्रविा का हवकास करना िोगा। ब्रह्म अथवा दैवी चेतना के हवचारों ंके प्रविा को सतत बनाये रद्धखए। हविातीय-वृहत्त का हतरस्कार कीहिए। हवषयों ंके हवचारों ंको त्याग दीहिए। हववेक और वैराग्य के िोे से उन्ें दूर भगा दें। प्रारि में संघषथ िोगा। यि वास्तव में थका देने वाला िोगा। लेहकन बाद में िैसे-िैसे आप दृढ़ और अहधक दृढ़तर िोते िायेंगे और िैसे-िैसे आप ििुता में तथा ब्रह्मचैतन्य में हवकास करेंगे, वैसे-वैसे आपकी साधना सरल िोती िायेगी, तब आप एकता के िीवन में आनन्द लेंगे। आप आिा से िद्धक् प्राप्त करेंगे। िब हवषय-वृहत्तयाँ तनु िो िाती िैं तथा मन एकाग्र िो िाता िै, तो आन्तररक िद्धक् में वृद्धि िोती िै।

स्वयं को अनन्त, ििु, अमर आिा, िो आपके हृदय के भीतर हनवास करती िै, के साथ एक करने का प्रयत्न कीहिए। सदैव हवचार करें और अनुभव करें हक मैं सवथ ििु आिा हूँ। यिी एक हवचार आपकी सभी कहिनाइयों ंएवं काल्पहनक हवचारों ंको दूर कर देगा। मन आपको भ्रहमत करना चािता िै। हवचारों ंके प्रविा के इस अवरोधक को प्रारि कीहिए। मन एक चोर की भााँहत छुप िायेगा।

(उ) ॐ पर ध्यान

िो इस नश्वर िीवन के असीम सागर में हगरे हुए िैं, उनके हलए ॐ एक नाव के समान िै। इस नाव की सिायता से अनेकों ंने इस संसार सागर को पार हकया िै। यहद आप भाव तथा अथथ सहित ॐ पर ध्यान करें, तो आप भी ऐसा कर सकते िैं और आि-साक्षात्कार कर सकते िैं।

ॐ अमर सवथव्यापक आिा अथवा आिा का एकमात्र प्रतीक िै। िर चीज़ को बािर हनकाल कर एकमात्र ॐ का िी हवचार करें। सभी सांसाररक हवचारों ंको बन्द कर दे। वे बार-बार प्रकट िोंगे। ििु आिा के हवचारों ंको बार-बार उत्पन्न कीहिए। ििुता, पूणथता, मुद्धक्, ज्ञान, अमरता अनन्तता, हनत्यता आहद के हवचारों ंको संयुक् कीहिए। ॐ का मानहसक िप कीहिए।

ॐ िी प्रत्येक वस्तु िै। ॐ िी ईश्वर का, ब्रह्म का प्रतीक िै। ॐ आपका वास्तहवक नाम िै। ॐ मनुष्य के तीनों ंप्रकार के सभी अनुभवों ंको आच्छाहदत करता िै। ॐ इस सम्पूणथ दृश्यमान िगत् का प्रतीक िै। ॐ से िी यि हवषय िगत् हनकला िै। यि हवश्व ॐ में िी अद्धस्तत्वमान िै और ॐ में िी हवलीन िो िाता िै। 'अ' इस भौहतक धरातल को अहभव्यक् करता िै, 'उ' मानहसक तथा सूक्ष्म िगत्, आिाओं ंके िगत् तथा स्वगथ लोकों ंको, 'म' गिन हनद्रावथथा तथा वि सब िो आपकी िाग्रत अवथथा में भी अज्ञात िै, वि सब िो बुद्धि से परे िै, को अहभव्यक् करता िै। ॐ सबको अहभव्यक् करता िै। ॐ आपके िीवन, हवचारों ंतथा बुद्धि का आधार िै।

सभी िब् िो हवषयों ंको हनहदथष्ट करते िैं, वे सभी ॐ में केद्धित िैं। इस कारण यि संसार ॐ से आया िै, ॐ में द्धथथत रिता िै और ॐ में हवलीन िो िाता िै।

ॐ ब्रह्म अथवा परमािा का प्रतीक िै। ॐ पर ध्यान करें। िब आप ॐ पर ध्यान करें अथवा ॐ के बारे में हवचार करें, तो आपको उस ब्रह्म के बारे में (िो हक इस प्रतीक िारा अहभव्यक् िोता िै) हवचार करना िै।

ॐ के साथ संयोग इसके अथथ के साथ एक बन िाता िै। "तज्जपस्तदथथभावनम्।" िब आप ॐ के बारे में हवचार करें अथवा ॐ का ध्यान को अथवा ॐ का उच्चारण करें, तो स्वयं को सवथ आनन्दमयी आिा के साथ एक करने का प्रयत्न करें तथा पंचकिो को माया के िारा हनहमथत भ्रामक संयोग की भााँहत कारें। आपको ॐ के प्रतीक को सत् हचद् आनन्द ब्रह्म अथवा आिा की भााँहत लेना चाहिए। यि अथथ िै। ध्यान के समय आपको अनुभव करना चाहिए हक आप सवथ िििुता, सवथ प्रकिा, सवथव्यापक अद्धस्तत्व आहद िै। आिा पर हनत्य ध्यान करें। हवचार करें हक आप मन और िरीर से हभन्न िै। अनुभव करें: "मैं सत्-हचत्-आनन्द आिा हूाँ मैं सवथव्यापक आिा हूाँ। " यि वेदाद्धन्तक ध्यान िै।

ॐ पर तब तक ध्यान करें, िब तक आप समाहध न प्राप्त कर लें। यहद आपका मन रिस् तथा तमस् से हवचहलत िो, तो धारणा और ध्यान का बार-बार अभ्यास करते रिें।

"व्यद्धक् के िरीर को अथवा हनम्न आिा को अरणी के नीचे का भाग बना कर तथा प्रणव को अरणी का ऊपरी भाग बना कर ध्यान के अभ्यास िारा व्यद्धक् को अपने भीतर द्धथथत ईश्वर का दिथन करना चाहिए।" (श्वेताश्वतर उपहनषद्)

िे राम! अब आप हिमालय में हनवास कर रिे िैं। प्रकृहत भगवान् के साथ हिल-हमल कर रिें। ऊाँचे हिखर आपसे अनन्त िीवन के रिस्ों को फुसफुसा कर बता रिे िैं। आपके चारों ओर बिती नदी आपको ओंकार का गीत सुनायेगी। अपने मन को प्रणव की ध्वहन पर केद्धित करें और उत्कृष्ट हमलन में सरलता से प्रहवष्ट िो िायें। प्रकृहत अपने रिस्ों को प्रकट करेगी। उससे उपदेि ग्रिण करें। बफथ से ढाँके ििािों, ग्लेहियरों तथा तािगी से पूणथ हिमालय की वायु, सूयथ की हकरणों, नीले आकाि, हटमहटमाते हसतारों के साथ एकता का अनुभव करें।

आप अिैत ब्रह्म में हवश्राम करें और अमरता के मधु का पान करें! आप िाग्रत, स्वप्न तथा गिन हनिावथथा का अन्वेषण करके तुरीयावथथा के आनन्द की चतुथथ अवथथा तक पहुाँचें! आप सभी के पास ओंकार अथवा प्रणव की ग्राह्य बुद्धि िो! आप सभी अ उ म ध्वहनयों को पार करके ध्वहन रहित ॐ में प्रहवष्ट िो िायें! आप सभी ॐ का ध्यान करें तथा िीवन के लक्ष्य उस अद्धन्तम सत्य सत्-हचत्-आनन्द ब्रह्म को प्राप्त करें! यि ॐ आपका हनदेिन करे, यि ॐ आपका हनदेि, आदिथ एवं लक्ष्य बने! माण्डूक्य उपहनषद् के रिस् एवं सत्यों की आप पर वृहष्ट िो ! ॐ ॐ ॐ !!

(ऊ) 'सोऽि' पर ध्यान

'सोऽि' का अथथ िै—मैं वि हूाँ, वि मैं हूाँ, मैं वि ब्रह्म हूाँ। 'सः' का अथथ िै-वि । 'अिं' का अथथ िै - मैं। यि सभी मिों में मिान् िै। यि परमिंस संन्याहसयों का मि िै। यि एक अभेद-बोध-वाक्य िै, िो िीव की अथवा ब्रह्म अथवा परमािा की एकता को चररताथथ करता िै। यि मि ईिावास्ोपहनषद् में आता िै 'सोऽमिद्धस्म ।

"सोऽि ॐ मात्र िै। स और ि को िटा दें, तो आपको ॐ प्राप्त िोगा। 'सोऽि' प्रणव अथवा ॐ का रूपान्तरण िै। कुछ लोग ॐ से अहधक 'सोऽि' को पसन्द करते िैं; क्योंहक उनको इसे श्वास के साथ संयुक् करने में अथवा हमहश्रत करने में सरलता िोती िै। इसके साथ िी इस मि का िप करने में हकसी प्रकार का प्रयत्न करने की आवश्यकता निीं पड़ती। यहद आप मात्र श्वास को देखें, तो इतना िी पयाथप्त िोगा।

'सोऽि' पर ध्यान ॐ पर ध्यान के समान िी िै। कुछ लोग संयुक् मि दोिराते िैं। "िंसः सोऽि-सोऽि िंसः। िब आप 'सोऽि' पर ध्यान प्रारि करें, उसके पूवथ नेहत नेहत हसिान्त का अभ्यास करें। आप यि दोिरा कर "नाऽि इदं िरीर" - "अिं एतत् न। "मैं यि िरीर, मन और प्राण निीं हूाँ। मैं वि हूाँ, मैं वि हूाँ-सोऽि सोऽि!"

इस मि का मानहसक रूप से िप करें। आप अपने समूपूणथ हृदय, अपनी आिा से यि अनुभव करें हक आप सवथव्यापक, सवथिद्धक्मान, सवाथनन्दमयी आिा अथवा ब्रह्म िैं। यि बहुत मित्त्वपूणथ िै। ऐसा करने पर िी आप इस मि के िप अथवा ध्यान के पररणामों ंका साक्षात्कार कर सकेंगे। मात्र मानहसक रूप से दोिराना पयाथप्त निीं ंिोगा। इसके अपने िी लाभ िैं। लेहकन भाव में िी अहधकतम लाभ का साक्षात्कार िै। भाव आि-साक्षात्कार िै।

यहद बुद्धि यि अनुभव करने का प्रयत्न करे हक 'मैं ब्रह्म हूँ, मैं सवथिद्धक्मान हूँ" तथा हचत्त यि अनुभव करने का प्रयत्न करे हक 'मैं मुख्य न्यायालय में क्लकथ हूँ, दुबथल हूँ, मैं असिाय हूँ, मैं अपनी बेटी के हववाि के हलए धन िेतु क्या करूँगा? मुझे िर िै हक न्यायाधीश मुझे दण्ड देंगे' तो साक्षात्कार सिव निीं ंिै। आपको सभी कुसंस्कारों,ं हमथ्या कल्पनाओं,ं सभी दुबथलताओं,ं सभी अन्धहवश्वासों ंतथा सभी व्यथथ भयों ंको नष्ट करना िोगा। यिाँ तक हक यहद आप िेर के मुख में भी फाँसे िों,ं तब भी आपको िद्धक्पूवथक किना िै- "सोऽिं, सोऽिं, सोऽिं, मैं यि िरीर निीं ंहूँ!" तभी आप सचे्च वेदान्ती िोंगे। यिाँ तक हक चािे आपके पास खाने को कुछ न िो, आप बेरोिगार िों,ं तो भी आपको िद्धक् के साथ किना िै- "सोऽिं, सोऽिं" आप मन तथा अहवद्या के कारण दूहषत िो गये िैं। यि अहवद्या िै, यि मन िै िो इस िरीर के साथ एक भाव के कारण व्यद्धक् को इस सीहमतता में लाया िै। अज्ञानता के आवरण को चीर दें। पंचकोिों ंको चीर दें। अहवद्या के परदे को दूर कर दें। 'सोऽिं' मि पर ध्यान के िारा अपने मूल सद्धच्चदानन्द स्वरूप में हवश्राम करें।

िीव अथवा िीवािा २४ घण्े में २१,६०० बार इस मि को दोिराता िै। यिाँ तक हक हनद्रा के समय भी यि िप स्वयं िी चलता रिता िै। श्वास को बड़ी सावधानीपूवथक देद्धखए। आपको ज्ञात िोगा हक िब आप श्वास भीतर लेते िैं, तो 'सो' की ध्वहन उत्पन्न िोती िै और िब आप श्वास बािर छोड़ते िैं, तो 'िं' की ध्वहन उत्पन्न िोती िै। इसे अिपा िप किते िैं, क्योंहक यि ओठों ंको हिलाये हबना भी िी चलता रिता िै। इसका सुबि एवं सायंकाल दो घण्े तक अभ्यास कीहिए। यहद आप इसका दस घण्े तक हनत्य िप कर सके, तो यि और भी अहधक अच्छा िै। िब आप पथ में आगे बढ़ िायेंगे तो आपको चौबीस घण्े तक ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। िंस उपहनषद् का अध्ययन करें। आपको ध्यान में सच्चा हवश्राम प्राप्त िोगा आपको नींद की आवश्यकता निीं ंरिेगी।

"िंसः सोऽिं सोऽिं िंसः इस संयुक् मि का अभ्यास गिरा प्रभाव िाल िै। हतरुवनमलई के प्रहसि स्वामी श्री िेषाद्री अक्सर इस संयुक् मि का अभ्यास करते रिते थे। िब वे सड़क या बािार में भ्रमण करते थे, तो इस मि को दोिराते रिते इस मि पर ध्यान करते थे। िम किते िैं "ईश्वर प्रेम िै—प्रेम ईश्वर िै। इसी प्रकार 'िंसः सोऽिं—सोऽिं िंसः' अत्यहधक बल प्रदान करता िै। यि मि के बल को तीव्र करता िै। साधक आि से अहधक आन्तररक िद्धक् या आि–द्धक् प्राप्त करता िै। उसका दृढ हवश्वास तीव्रतर िोता िाता िै। इस प्रकार का िप मिावाक्य 'अिं ब्रह्माद्धस्म ब्रह्मैवािमद्धस्म — मैं ब्रह्म हूँ, ब्रह्म हूँ मैं' के िप के समान िै।

सूफी फकीरों ंका 'अनल िक' परमिंस संन्याहसयों ंके 'सोऽिं' के अनुरूप िै। गुरु नानक इसकी बड़ी प्रिंसा करते थे।

आपका िीवन-काल योग के प्रकाि में अनेकों ं'सोऽिं' के िारा हगना िा सकता िै। यि वास्तव में अनेक वषों के िारा निीं ंबना िै। प्राणायाम के अभ्यास से आप 'सोऽिं' श्वास बचा सकते िैं और इस प्रकार अपने िीवन में वृद्धि कर सकते िैं। अपने अभ्यास के प्रारि में बस साधारण रूप से श्वास को देखें। एक बन्द कमरे में 'सोऽिं' पर भाव एवं अथथ सहित ध्यान करें। िब आप बैठे िों,ं खड़े िों,ं भोिन कर रिे िो, बातें कर रिे िों ंअथवा स्नान कर रिे िों,ं तब भी मौन िप करते हुए श्वास को देख सकते िैं।

'सोऽि' िीवन की श्वास िै। ॐ श्वास की आिा िै। 'ि' को िटा दें और 'मैं' को प्रहतथथाहपत करें, तो 'सोऽि' 'मैं वि िँ' बन िायेगा। यहद आप श्वास पर धारणा करें, तो आप देखेंगे हक िैसे-िैसे ध्यान गिन िोता िाता ि, श्वास धीमी और धीमी िोती िा रिी िै। धीरे-धीरे 'सोऽि' का िप रुक िाता िै और वािँ गिन ध्यान िोता िै। मन बहुत िान्त रिता िै। आप आनन्दन्दत िोंगे। अन्त में आप परमािा के साथ एक िो िायेंगे।

(ए) मिावाक्यों पर ध्यान

श्रुहतयों के पहवत्र वचन मिावाक्य किलाते िैं। वे चार िैं :

१. 'प्रज्ञानं ब्रह्म'
२. 'अिं ब्रह्माऽस्म'
३. 'तत्त्वमहस'
४. 'अयमािा ब्रह्म'

प्रथम वाक्य ऋग्वेद के ऐतरेयोपहनषद् में िै। हितीय वाक्य युिवेद के बृिदारण्यकोपहनषद् में िै। तृतीय वाक्य सामवेद के छान्दोग्योपहनषद् में और चतुथथ अथवथवेद के माण्डूक्योपहनषद् में िै।

पिला लक्षण वाक्य िै िो ब्रह्म के लक्षण का प्रहतपादन करता िै और तद्बोध ज्ञान प्रदान करता िै। दूसरा अनुभव वाक्य िै िो साक्षीज्ञान देता िै। तीसरा उपदेि वाक्य िै। यि हवज्ञान प्रदान करता िै।। गुरु हिष्य को उपदेि देते िैं। चौथा साक्षात्कार-वाक्य िै िो ब्रह्मज्ञान प्रदान करता िै। आप इनमें से कोई भी मिावाक्य चुन सकते िैं और उस पर ॐ के समान िी ध्यान कर सकते िैं।

'अिं ब्रह्माऽस्म' पर ध्यान करें। मन में 'अिं ब्रह्माऽस्म' का िप करते समय सदा ऐसी भावना कीहिए हक आप िुद्ध, सत्-हचत्-आनन्द व्यापक आिा िैं। कोरा िप हनरथथक िै। प्रत्यक्ष हृदय में वैसी भावना िोनी चाहिए। इसी से आगे चल कर अनुभूहत के उच्च स्तरों तक पहुँचा िा सकेगा।

कम्बल को चार तिि कर हबछा दीहिए और उस पर अपने हप्रय आसन में पूवाथहभमुख अथवा उत्तराहभमुख बैठ कर सतत ध्यान कीहिए :

१. मैं अनन्त ज्योहत हूँ।

२. मैं सवथिक्तिमान हूँ।

३. मैं सवथज्ञ हूँ।

मिावाक्यों पर ध्यान ॐ पर ध्यान के सदृि िै। आप 'अिं ब्रह्माऽस्म अथवा 'तत्त्वमहस' मिावाक्य को ले सकते िैं। उनके अथथ पर ध्यान कर सकते िैं। अपने कोिों को नकार दें अथवा फेंक दें तथा उस सार के साथ एक िी िो िाये िो उनमें हनहित िै।

ध्यान करें और अपने मन को िुद्ध करें। इसके पश्चात् उपहनषद् अथवा गीता को अपने हृदय में से हनचोड़ें। अपूणथ व्याख्याओं पर हनभथर न रिें। यहद आप लगनिील िैं, तो आप उपहनषदों के ऋहषयों तथा भगवान् श्री कृष्ण के सच्चे संकल्पों को समझ सकेंगे। आप िानेंगे हक िब ज्ञान से पररपूणथ इन श्लोकों को किा गया था, तो

इनका वास्तहवक अथथ क्या था। धारणा और ध्यान के िारा अपने हृदय में हछपी हदव्यता को अनावृत करें। अपना समय बरबाद न करे। अपना िीवन व्यथथ न गाँवाये।

(ऐ) भाविाक ध्यान

१. मैं सवथत्व हूाँ।

२. मैं सवाथिक हूाँ।

उपयुथक् हवचारों ंपर ध्यान कीहिए। इस ध्यान में िरीर और हवश्व ब्रह्मरूप और िोकमय िै। यि ब्रह्म की िी अहभव्यद्धक् माने िाते िैं। यि सवथा असंगत हवचार िै हक ब्रह्म स्वयं आनन्दमय िै और ब्रह्म का आहवभाथव रूप यि हवश्व दुुःख, हनरािावाद त्याज्य िै। समस्त दुुःख और िोक के पीछे िो कुछ िै, वि िीव-सृहष्ट िै। ईश्वर की सृहष्ट में किीं ंकोई नूयूनता या दोष निीं ंिै। ईश्वर की सृहष्ट दुुःखदायी निीं ंिै, बद्धल्क वि तो मुद्धक् में सिायक िै। िीव-सृहष्ट में अिंकार, काम, क्रोध, मैं और मेरे का भाव, अिं कतृथत्व भाव आहद हवकार िोते िैं। यिी सब दुुःखों ंका कारण िै। यि अज्ञान के कारण िोता िै हिसमें सीहमत हचत्त को आप अपना हनि स्वरूप समझ लेते िैं।

सवथदा उपयुथक् हवचार को मन में दोिराते रहिए। ऐसी भावना कीहिए हक आप सवथरूप िैं। भावना कीहिए हक समस्त िरीरों ंमें आपकी िद्धक् काम कर रिी िै। हनरन्तर इन हवचारों ंमें लीन रहिए—'"सारा हवश्व मेरा िरीर िै। सभी िरीर मेरे िैं। सभी कष्ट मेरे िैं। सभी आनन्द मेरे िैं।" ईष्याथ, िेष, क्रोध, घृणा, अिंकार आहद नष्ट िो िायेंगे। भावनिाक ध्यान की समाहध अवथथा में ज्ञानी समूपूणथ हवश्व को हवचार-संचरण के । रूप में देखता िै। वि सगुण और हनगुथण दोनों ंिै।

(ओ) अभाविाक ध्यान

मैं देि निीं ंहूाँ। मैं हचत्त निीं ंहूाँ। मैं सद्धच्चदानन्द हूाँ।" उपयुथक् हवचारों ंका सतत हचन्तन कीहिए। सदा चौबीसों ंघण्े यि भावना कीहिए हक आप सत्-हचत्-आनन्द स्वरूप िैं। देि-भाव को नकाररए। अनाहद संस्कारों ं से उत्पन्न देिाध्यास को नष्ट करने के हलए हनरन्तर साधना आवश्यक िै। देि भावना से यहद आप ऊपर उठ सकें, देि वृहत्त का यहद आप अपने इच्छानुसार त्याग कर सकें, तो आपकी तीन चौथाई साधना पूरी िो गयी। केवल थोडी िेष रिी। अब केवल परदा िटाना भर, अज्ञान का आवरण नष्ट करना भर िेष रि गया िै। वि बडी सरलता से हकया िा सकता िै। चलते-हफरते, काम करते सदा-सवथदा यि भावना कीहिए हक आप सवथव्यापी अनन्त ब्रह्मस्वरूप िैं। यि अत्यन्त आवश्यक िै। देि से अपने को अलग करने के हलए हवचार, एकाग्रता और प्रयत्न- तीनों ं एक साथ चलने चाहिए। इस अभाविाक ध्यान में ज्ञानी िीिु, हनगुथण ब्रह्म में िी वास करता िै। उसे िगत् की चेतना निीं ंरिती ।

६. सगुण तथा हनगुथण ध्यान की तुलना

ईि, प्रश्न, कि, तापनीय आहद उपहनषदों ंमें हनगुथण ब्रह्मोपासना की प्रहक्या का हवसूतृत हववेचन िै। बादरायण के ब्रह्मसूत्र का एक अध्याय ब्रह्म के गुण की प्रकृहत के बारे में व्यवहृत िै हिसमें ब्रह्म के ज्ञान, आनन्द आहद भाविाक गुणों ंका उले्लेख िै तथा साथ िी उसे कूर, अवणथ आहद कि कर उसकी हनगुथणिाकता का भी

वणथन हकया ि◌ै। उस परमिाा में दोनों ◌ंप्रकार के गुण ि◌ैं, हफर भी उस ब्रह्म का ध्यान हनगुथण उपासना या हनरुपाहधक ब्रह्म का ध्यान कि◌ा ि◌ा सकता ि◌ै। सगुण ब्रह्म तथा हनगुथण ब्रह्म की उपासना में प्रधान अन्तर इतना ि◌ी ि◌ै हक सगुणोपासना में साधक मानता ि◌ै हक वे सारे गुण ब्रह्म में वस्तुतुतः हवद्यमान ि◌ैं, ि◌ब हक हनगुथणोपासना में साधक मानता ि◌ै हक ब्रह्म की सगुणता या हनगुथणता दोनों ◌ंउसके अहनवायथ लक्षण निीं ◌ंि◌ैं, ये मात्र उसके पररचायक सियक तत्त्व ि◌ैं। आनन्द आहद गुण अपेहक्षत ब्रह्म के लक्षण निीं ◌ंि◌ैं, अहपतु उसके मूल स्वरूप को पिचानने के माध्यम मात्र ि◌ैं। सगुणोपासना में ये सारे गुण ब्रह्म के हनि स्वरूप में माने ि◌ाते ि◌ैं, अतः वे भी ध्यान के अंग िि ि◌ैं।

हनगुथण किने का यि अथथ निीं ◌ंि◌ै हक ब्रह्म अभाविाक तत्त्व ि◌ै या सत्ता रहित ि◌ै या ि◌ून्य ि◌ै। उसका अथथ यिी ि◌ै हक ि◌ो गुण यिााँ सीहमतता में ि◌ैं, वे ब्रह्म में असीहमत ि◌ैं। इसका अथथ यि ि◌ै हक गुण ब्रह्म की अहनवायथ प्रकृहत अथवा हनि स्वरूप ि◌ैं। अथाथत् ब्रह्म पदाथथ के निावान् गुण ि◌ैसे वस्त्र के नीले रंग की भााँहत निीं ◌ंि◌ै, बद्धल्क इसमें सभी श्रेि गुण, सवथ कल्याण गुण ि◌ैं। ब्रह्म हनगुथण गुणी ि◌ै। इसी प्रकार हनराकार किने का अथथ निीं ◌ंि◌ै हक उसका कोई आकार ि◌ी निीं ◌ंि◌ै। इसका अथथ ि◌ै–िगत् के पदाथों की भााँहत उसे सीहमत आकार प्राप्त ि◌ै; हकन्तु उसके आकार का अनुमान निीं ◌ंलगाया ि◌ा सकता। अनन्त का आप क्या आकार मान सकते ि◌ैं? ब्रह्म के सम्बन्ध में कई लोग हवहचत्र कल्पना करते ि◌ैं। वे किते ि◌ैं- "ब्रह्म एक चट्टान ि◌ै; क्योंहंक उसका कोई गुण निीं ◌ंि◌ै, वि ि◌ून्य ि◌ै।" हकन्तु निीं।◌ं यि उनकी ब्रिी भूल ि◌ै। उनमें सहिचार निीं ◌ंि◌ै। उनको अनेक प्रकार के सन्देि ि◌ैं। उनकी बुद्धि थथूल ि◌ै। वे हवचार, हववेक, वेदान्त चचाथ, तकथ आहद के योग्य निीं ◌ंि◌ैं। उन्िोंने हनभ्राथन्त उपहनषदों ◌ंका, ज्ञान के वास्तहवक साधन का, प्रज्ञा के सिी स्रोत ि◌ो ब्रह्म का वास्तहवक स्वरूप वणथन करते ि◌ैं, का अध्ययन निीं ◌ंहकया ि◌ै। उपहनषद् हनदोष ि◌ैं, क्योंहंक वे प्रत्येक हवचारक और दाथहनक की प्रज्ञा को रुहचकर लगती ि◌ैं। वे साक्षात्कार प्राप्त आिाओं ◌ं की अनुभूहत से मेल खाती ि◌ै। अतएव उनमें कोई भ्रम निीं ◌ंि◌ै। उनके प्रमाण प्रत्यक्ष अथवा अनुमान से परे ि◌ैं। ब्रह्म तो परम सूक्ष्म ि◌ै। वि बाल की नोक के ि◌िारवें भाग से भी सूक्ष्म ि◌ै। ब्रह्म का ध्यान करने और उसका ज्ञान प्राप्त करने के हलए अत्यन्त सूक्ष्म, ि◌ान्त, िि◌ु, तीक्ष्ण स्वच्छ और एकाग्र बुद्धि आवश्यक ि◌ै। ये लोग संयि-भावना से पीह्त ि◌ैं। इन्िे बच के यथाथथ स्वरूप तथा उपहनषदों ◌ंकी वैधता पर ि◌ी संयि ि◌ै। इनको हनष्काम सेवा ि◌ारा हचत्त को िि◌ु करना चाहिए, उपहनषदों ◌ंका अध्ययन करना चाहिए, साधन-चतुष्टय को हसि करना चाहिए तथा हनरन्तर सत्संग करना चाहिए। तब उनमें ज्ञानोदय ि◌ोगा और उनकी बुद्धि इन हवचारों ◌ंको ग्रिण करने योग्य ि◌ोगी। श्रवण, मनन तथा हनहदध्यासन से वे ब्रह्म तक पहुाँच सकते ि◌ैं। यि उत्तम मागथ ि◌ै। अस्तुतु, ब्रह्म समस्त कल्याण गुणों ◌ंसे पररपूणथ ि◌ै। वि ज्योहतमथय ि◌ै। वि प्रज्ञानघन ि◌ै। वि हिमालय से भी ब्रिा सघन ि◌ै, ि◌ोस ि◌ै। ज्ञान ब्रिी-से-ब्रिी चट्टान से भी अहधक भारवान् और ि◌ोस ि◌ै।

सगुणोपासना में भक् अपने को उपास् देव से सवथा हभन्न मानता ि◌ै। उपासक प्रभु को पररपूणथ, अिेष, स्वैद्धच्छक आिापथण करता ि◌ै। वि प्रभु की आराधना करता ि◌ै, प्रणाम करता ि◌ै, उनको सवथस्व मानता ि◌ै और अपने खाने, पिनने, रक्षण तथा अपने अद्धस्तत्व तक के हलए उन पर हनभथर रिता ि◌ै। हकसी भी प्रकार की सियता के हलए वि सदा अपने प्रभु की ओर देखता ि◌ै। उसके हलए स्वति कुछ भी निीं ◌ंि◌ै। वि प्रभु के ि◌ाथों ◌ंमें हनहमत्त मात्र ि◌ै। उसके ि◌ाथ, पैर, इद्धियााँ, मन, बुद्धि, ि◌रीर- —सब प्रभु के ि◌ैं।

ध्यान के प्रकार

भक् कभी भी प्रभु में लीन ि◌ोने की कामना निीं ◌ंकरता। ज्ञान-मागथ उसे पसन्द निीं।◌ं वि परमेश्वर के सेवक के रूप में अपना अलग अद्धस्तत्व, ईश्वर की आराधना, सुतुहत तथा अचथना करना पसन्द करता ि◌ै। ज्ञानी की भााँहत वि स्वयं ि◌क्कर बनना निीं ◌ंचािता ि◌ै, बद्धल्क ि◌क्कर चखना और खाना चािता ि◌ै। यि उपासना की पिहत, संकुचन की पिहत ि◌ै। मान लीहिए, एक वतुथल ि◌ै और उसके कि◌ें में आप ि◌ैं। तब आप उस वतुथल में हसमटे रिते ि◌ैं और उस पररहध के अन्दर सीहमत रिते ि◌ैं। यि सगुण ध्यान ि◌ै। भावना प्रधान मनुष्यों ◌ंके हलए यि पिहत हविेष अनुकूल ि◌ै। अहधकांि लोग इसी प्रकार की साधना के योग्य ि◌ैं।

हनगुथणोपासना में साधक अपने को ब्रह्मस्वरूप मानता िै। िरीर, हचत्त, अिंकार आहद हमथ्या उपाहधयों ं को वि हमटा देता िै। वि अिो-हनभथर िोता िै। वि हनभीकता पूवथक अपने अहधकार पर दृढ़ रिता िै। वि मनन करता िै, तकथ करता िै, खोि करता िै, हववेक और हवचार करता िै तथा अिो का िी ध्यान करता िै। वि क्किर चखना निीं ंचािता, स्वयं िक्कर की िली बनना चािता िै। वि तल्लीनता चािता िै। वि ब्रह्माकार िोना चािता िै। यि हनम्न अिो के हवस्तार की प्रहक्या िै। मान लीहिए, एक वतुथल िै। उसके बीच एक थथान में किीं ं पर आप अवद्धथथत िैं। साधना करते-करते आपको इतना व्यापक िो िाना िै हक आप सारे वृत्त को व्याप्त कर िायें और पररहध को आवृत कर लें। िो व्यद्धक् सूक्ष्म ज्ञान प्रधान िैं, सम्यक् प्रज्ञावान्, दृढ़ और िीु हववेकयुक्, प्रबल संकल्प–द्धक् वाले िैं, यि ध्यान-पिहत उनके योग्य िै। बहुत हवरले िी इस ध्यान-मागथ के सफल अनुयायी िो सकते िैं।

बन्द कमरे में, एकान्त में द्धथथर बैि कर 'अिं ब्रह्माद्धस्म' का ध्यान करना अपेक्षाकृत सरल िै; हकन्तु भीड़ में रि कर, िरीर से काम करते समय इस भाव को बनाये रखना बहुत िी कहिन िै। हदन में एक घण्टा आप ध्यान करें और अनुभव करें हक "मैं ब्रह्म हूँ" और िेष तेईस घण्टे यिी सोचते रिें हक 'मैं िरीर हूँ', तो आपकी साधना हनतान्त हनरथथक िै और इससे इष्ट-हसद्धि निीं ंिो सकती। अतः सदा यि हवचार बनाये रखने का प्रयत्न कीहिए हक 'मैं ब्रह्म हूँ। यि बहुत आवश्यक िै।

सांसाररक मन का आमूल िोधन करने की, उसमें पूणथ मनोवैज्ञाहनक पररवतथन करने की आवश्यकता िै। धारणा तथा ध्यान से नव हचत्त का हनमाथण िोता िै, हवचार की नयी प्रहक्या प्रारि िोती िै। ध्यान-परायण िीवन सांसाररक िीवन से सवथा हवपरीत िै। यि सवाांगीण और आमूल पररवहतथत िीवन िै। इसके हलए दीघथ काल तकहनष्ठा के साथ सतत और सुदृढ़ अभ्यास से समस्त पुराने हवषय संस्कारों ंको हमटाना िोगा और नवीन आध्याद्धिक संस्कारों ंको अहिथत करना िोगा।

७. ध्यान तथा कमथ

मनुष्य में अिो, मन और िरीर सहन्नहित िैं। अिो के दो रूप िैं अपररवतथनीय और पररवतथनीय बाद वाले को संसार किते िैं और पूवथ वाले को भगवान्। संसार भी कुछ निीं ंिै, भगवान् का प्रकट रूप मात्र िै। भगवान् गहतमान रूप अथाथत् संसार। उनके हबना संसार का अद्धस्तत्व िी निीं ंिो सकता। इसका सम्बन अद्धस्तत्व िै।

अिो सवथव्यापक, सवाथनन्दमय, सवथिद्धक्मान, सवथज्ञ, अनन्त, पूणथ और िीु िै। यि अपनी स्वयं की इच्छा से वे नाम तथा रूप ग्रिण करता िै हिसको यि िा कािते िैं। अिो में कोई कामना निीं ंिै, क्योंहक विााँ कोई बाह्य हवषय निीं ंिै। इच्छा–द्धक् किलाती िै। यि अिो कायथ स्वरूप में िै। हनगुथण अिो में िद्धक् सुप्त िै। सगुण अिो में यि गहतिील िै। क्योंहक यि पूणथ िै तथा चूाँहक विााँ कोई ऐसी बान निीं ंिै िो अिो से बािर िो, इस कारण अिो में कोई कामना निीं ंिोती। कामना आकषथण िोता िै हिसमें हक अपूणथता समाहवष्ट िोती िै। यि इच्छा के अद्धस्तत्व का िोना िै िो हक भीतर से आकषथण िेतु हनधाथरक िोती िै। अिो चािती िै और समा अद्धस्तत्व में आता िै। अिो की इच्छा सवोपरर रिती िै और यि हवश्व पर िासन करती िै। मन तथा िरीर के सीहमत कारकों ंसे एकीकरण के कारण अिंकार, कामन तथा भय के िारा मनुष्य इधर-उधर खीचें िाते रिते िैं। सीहमतता का हवचार अिंकार किलाता िै।

प्रकट तथा अप्रकट सभी अद्धस्तत्वों ंमें ऐक्य का साक्षात्कार िी मानवि–ीवन लक्ष्य िै। यि ऐक्य पिले िी से अद्धस्तत्वमान िै। िम इसे अज्ञानता के कारण भुला िैं। साधना में िमारा सवाथहधक प्रयत्न इस अज्ञानता के आवरण तथा वि हवचार िमने मन और िरीर में बन्द कर रखा िै, का उनूमूलन करना िै। यि सैाद्धन्तक रु सीि िै हक यहद एकता का साक्षात्कार करना िै, तो हवहभन्नता को छोड़ना िोगा। िमें हवचार हक िम सवथव्यापक, सवथिद्धक्मान िैं आहद को हनरन्तर बनाये रखना िोगा। कामना के हलए कोई थथान निीं ंिोगा; क्योंहक एकता में कोई भावनिाक आक निीं ंिै, बद्धल्क द्धथथर, दृढ़, िान्त, अनन्त आनन्द िै। मुद्धक् पाररभाहषक अयथाथत िै ।

मोक्ष का अथथ िै-अनन्तता की अवथथा की प्राद्धप्त। यि पिले िी से अद्धस्तत्वमान िै। यि िमारी अहनवायथ प्रकृहत िै। आपकी प्रकृहत में हकसी वसुतु की कोई कामना निीं ंिै। इस लोक में अथवा परलोक में सन्तहत, सम्पहत्त, सुख की सभी कामनाओं ंका तथा अन्त में मोक्ष की कामना का भी उनूमूलन हकया िाना चाहिए तथा सभी कमथ िुि एवं हनष्काम भाव से लक्ष्य की ओर हनहदथष्ट िोने चाहिए।

यि साधना- हनरन्तर यि अनुभव करने का प्रयत्न हक आप िी सब िै—का अभ्यास हकया िा सकता िै चािे आप अत्यहधक व्यस्त क्यों ंन िों।ं यिी गीता की केंीय हिक्षा िै। यि तकथ की कसौटी पर खरी उतरती िै। क्योंहक भगवान् हनगुथण और सगुण दोनी, साकार और हनराकार दोनों ंिी िैं। मन और िरीर को कायथ करने दीहिए। अनुभव करे हक आप उनसे ऊपर िै और उन पर हनयिण करने वाले साक्षी िै। स्वयं को आधार (मन और िरीर के हलए अवलम्बन) न समझें, यिााँ तक हक िब यि काम करने में लगा िो, तब भी ऐसा न सोचें। िलााँहक प्रारि में ध्यान को आश्रय चाहिए। मात्र एक अहतिय लौ संकल्प वाला व्यद्धक् िी ऐसा कर सकता िै। सामान्य व्यद्धक्यों ंके हलए यि अहनवायथ आवश्यकता िै। ध्यान में आधार द्धथथर िै। इसहलए यि साधना (एकता का प्रयत्न) तुलनिाक रूप से सरल रिती िै। गहतहवहधयों ंके मध्य यि प्रयत्न कहिन िै। कमथयोग िुि ज्ञानयोग की अपेक्षा अहधक कहिन िै। िमें हकसी भी प्रकार से सारे समय अभ्यास करते रखना चाहिए। यि अत्यन्त आवश्यक िै, अन्यथा प्रगहत धीरे-धीरे िोगी। 'आप िी सब िैं', इस हवचार पर कुछ घण्ों ंका ध्यान तथा हदन के िेष भाग में मन तथा िरीर के साथ एक रिने का भाव तीव्र अथवा सारभूत प्रगहत निीं ंला सकेगा।

हवचार के साथ हवश्व प्रतीक ॐ को संयुक् करना और भी उत्तम िै। अनाहद काल से यि प्रतीक एकता के भाव को अहभव्यक् करने के हलए प्रयोग हकया िाता रिा िै। इसहलए सवथश्रेष्ठ हवहध िै ॐ का सारे समय िप करना और इसके अथथ पर ध्यान करना। लेहकन िमें प्रातैःकाल और सायंकाल िुि और सरल ध्यान िेतु कुछ घण्े अलग रखने िी चाहिए।

अध्याय ६

ध्यान में िारीररक बाधाएँ

प्रस्तावना

हिस प्रकार पाण्डाल में हबना हटहकट प्रवि‍े करने वाले व्यद्धक्यों ंको रोकने के हलए स्वयंसेवक आगे आते िैं, उसी प्रकार िेतुरुता, घृणा, वासना, ईष्याथ, भय, सम्मान, आदर आहद के पूवथ-संस्कार हनहश्चत रूप ग्रिण कर लेते िैं और साधकों ंके पथ में बाधा िालते िैं।

भगवद्-साक्षात्कार के पथ में िो बाधा िालते िैं, उन हवघ्नों ंका समूपूणथ ज्ञान िोना अत्यन्त आवश्यक िै। मात्र तभी साधक उन पर एक-एक करके सरलता से हविय प्राप्त कर सकेगा। हिस प्रकार एक ििाि का चालक पायलेट की सिायता से ििाि को एक खतरनाक समुि के हकनारे पर बािर हनकाल लाता िै, उसी प्रकार एक साधक इन बाधाओं ंके हवसूतृत ज्ञान तथा उन पर हविय प्राप्त करने की हवहधयों ंकी सिायता से आध्याद्धिकता के समुि में मागथ को स्पष्टतया देख लेता िै। इसहलए मैंने हवहभन्न बाधाओं ंतथा उन पर हविय प्राप्त करने िेतु हवहधयों ंकी अत्यन्त स्पष्ट व्याख्या की िै!

साधक िब ध्यान का अभ्यास करता िै, तो उसे अनेक बाधाओं ंका सामना करना पिता िै। यहद उसे भगवद्-साक्षात्कार के मागथ में आने वाली बाधाओं ंएवं उन पर हविय प्राप्त करने िेतु अनुकूल हवहधयों ंका भली प्रकार ज्ञान िोगा, तो वि आध्याद्धिक पथ का सरलता से अनुकरण कर सकेगा और हबना हकसी अहधक कहिनाई के उन पर हविय प्राप्त कर लेगा।

ध्यान की वास्तहवक और भयंकर बाधाएँ मात्र भीतर से िी आती िैं, वे बािर से निीं ंआतीं।ं मन को उहचत प्रकार से प्रहिहक्षत कीहिए।

हमत्रो! सािसी बने! िब आप मन पर हनयिण करने तथा गिन ध्यान एवं समाहध में प्रवि‍े करने का प्रयास करेंगे, तो आपको अनेक बाधाओं ंका सामना करना पिेगा।

साधकों ंसे अनुरोध िै हक िब उनको मागथ में कहिनाइयों ंका सामना करना पिे, तो उन्ें बिी िी सावधानीपूवथक दूर करते रिें।

प्रत्येक साधक को आध्याद्धिक पथ में अनेक बाधाओं ंका सामना करना पिता िै। बुि, उद्दालक एवं हिद्धखध्वि ने भी कहिनाइयों ंका अनुभव हकया। आपको इस कारण हनरािा िोने की आवश्यकता निीं ंिै। कोई हनरािा निीं।ं कोई ितािा निीं।ं असफलता सफलता के हलए पायदान का कायथ करती िै। अपनी समूपूणथ िद्धक् और सािस को संहचत करें और मागथ में दुगनी िद्धक् तथा ऊिाथ के साथ चल पिें। अब थोिा हवश्राम करें।

दृढ़ हनश्चयी और लौि संकल्प सम्पन्न व्यद्धक् के हलए कोई रोिा निीं ंआता।

एक िी िन्म में हसद्धि निीं ंप्राप्त की िा सकती। हसि ऋहष गण कई िन्मों ंके अनेक सत्कर्मों का पररणाम िैं। भगवान् कृष्ण ने गीता में किा िै—“वि योगी िो तत्परतापूवथक पररश्रम करता िै, पाप से िुि िो िाता िै और अनेक िन्मों ंके िारा हसि िो िाता िै और लक्ष्य तक पहुँच िाता िै।” (अध्याय २, श्लोक ४५)

१. हनरथथक भ्रमण

कुछ साधकों ंको हनरथथक भटकने की आदत िोती िै। वे एक थथान पर एक सप्ताि तक भी हटके निीं ंरि सकते। इस भटकने की आदत को रोका िाना चाहिए। वे नये थथान देखना चािते िैं, नये चेिरे देखना चािते िैं, नये लोगों ंसे बातें करना चािते िैं। घूमते हुए पत्थर पर कुछ भी एकत्र निीं ंिोता। एक साधक को एक थथान पर

कम-से-कम १२ वषों (एक तपस्‌ अवहध) तक हनवास करना चाहिए। यहद स्वास्थ्य दुबथल ि, तो वि गमी एवं वषाथ में ६ मिा तक एक थथान पर तथा िीत ऋतु में ६ मिा तक दूसरे थथान पर हनवास कर सकता ि। िीत ऋतु में वि दिेरादून अथवा ऋहषकेि में हनवास कर सकता ि तथा ग्रीष्म ऋतु में वि बिीनाथ अथवा उत्तरकािी िा सकता ि। यहद वि हनरन्तर भ्रमण करता रिेगा, तो साधना प्रभाहवत िोगी। िो किोर साधना करना चािते िैं, उनको एक िी थथान पर हटके रिना चाहिए। अत्यहधक भ्रमण से थकान और दुबथलता उत्पन्न िोती िैं।

२. साधना में रुकावट

साधक अपनी साधना के आरंि में बहुत अहधक उत्साहित रिता ि। वि उत्सािा से पूणथ रिता ि। वि साधना में बहुत रुहच लेता ि। वि कुछ पररणाम अथवा हसद्धियों की अपेक्षा रखता ि। िब उसे वांहछत पररणाम निीं प्राप्त िोते, तो वि हनरािा िो िाता ि तथा अपनी साधना में रुहच खो देता ि और अपने प्रयत्नों में ढील दे देता ि। तत्पश्चात्‌ वि अपनी साधना को पूणथतया त्याग देता ि। वि साधना की सामथ्यथ में हवश्वास खो बैिता ि। कभी-कभी मन को एक हविेष प्रकार की साधना में अरुहच िो िाती ि, यि एक नयी प्रकार की साधना चािता ि। हिस प्रकार मन भोिन में तथा अन्य चीिों में हवहभन्नता चािता ि, उसी प्रकार यि साधना की हवहध में भी हवहभन्नता चािता ि। यि एक िैसे अभ्यास के प्रहत हविोि करता ि। साधक को िानना चाहिए हक मन को ऐसे अवसरों पर हकस प्रकार वि में हकया िाये और इसे थोड़ा हवश्राम देकर हकस प्रकार हनयद्धित हकया िाये। साधना को रोक देना एक बहुत बड़ी भूल ि। आध्याद्धिक साधना को हकसी भी पररद्धथथहत में निीं त्यागा िाना चाहिए। बुरे हवचार मानहसक कायथिाला में प्रवेि करने िेतु सदैव उतुसुक रिते िैं। यहद साधक अपनी साधना रोक देगा, तो उसका मन माया की कायथिाला बन िायेगा। हकसी भी वसुतु की अपेक्षा न रखें। अपनी हनत्य हदनचयाथ, तप तथा ध्यान में हनयहमत और गंभीर बने। साधना अपनी देखभाल स्वयं कर लेगी।

अपने काम से काम रद्धखए। पररणाम स्वयं िी प्राप्त िोंगे। मुझे भगवान्‌ कृष्ण के िब्दों को दोिराने दीहिए— "आपका काम ि कमथ (तप, ध्यान और साधना) करना मात्र, फल की आिा करना निीं। इसहलए कमों का फल आपका लक्ष्य निीं ि, न िो आपको अकमथण्यता में आसक्‌ िोना ि। आपके प्रयत्नों को सगुणी सफलता से हवभूहषत हकया िायेगा। मन के िुद्धिकरण तथा एकाग्रहचत्तता की प्राद्धप्त में बहुत लम्बा समय लगेगा। िान्त और धैयथवान्‌ बनें। अपनी साधना को हनयहमत करते रिें।

अपने साहथयों के चुनाव में सावधान रिें। अनावश्यक लोग आपकी आथथा और हवश्वास को सरलता से हिला देते िैं। अपने आध्याद्धिक गुरु तथा िो साधना आप कर रिे िैं, उसमें पूणथ आथथा रखें। अपनी धारणा को कभी न बदलें। अपनने। साधना को उत्सािा के साथ करते रिें। आपकी िीघ्र प्रगहत िोगी तथा आप आध्याद्धिक सीढ़ी पर एक-एक पायदान चढ़ेंगे और अन्त में लक्ष्य को प्राप्त करेंगे ।

३. दिाध्यास

िब आप किोर तप तथा ध्यान िेतु एकान्त-वास पर िायें अथवा िब प्रबल ध्यान के अभ्यास के हलए बन्द कमरे में बैिें, तो दाढ़ी बनाने के हलए अहधक हचन्ता न करें। बालों को बढ़ने दें। ये याद्धिक हवचार, िैसे दाढ़ी बनाने का हवचार, में अत्यहधक हवचलन उत्पन्न करते िैं और दैवी हवचारों की हनरन्तरता में बाधा उत्पन्न ध्यान में िारीररक बाधाएँ उतप्न्न करते िैं। िरीर, दाढ़ी, वस्त्रों आहद के बारे में अहधक हवचार न करें। भगवान्‌ अथवा आत्मा के बारे में अहधक हवचार करें।

४. रोग

रीर में रोग हदन में सोने, राहत्र में देर तक ागने, अत्यहधक मैथुन, भिी़ में , मल तथा मूत्र के वेग को रोकने, अपौहष्टक भोिन लेने, अत्यहधक मानहसक घूमने, श्रम तथा हनयहमत व्यायाम की कमी आहद से ोते ैं।

यहद एक योग हवद्याथी को स्वास्थ्य के हनयमों ंकी अविेलना अथवा अदूरदहिथता के कारण कोई रोग ो ाता ै, तो वि किता ै हक मुझे यि रोग योग के अभ्यास के कारण हुआ ै और तब वि अपना अभ्यास बन्द कर देता ै। यि योग की प्रथम बाधा ै।
यि ारीर भगवद्-साक्षात्कार ेतु एक उपकरण ै। यहद आपका स्वास्थ्य उत्तम निीं ंै, तो आप हकसी प्रकार का कठोर योगाभ्यास और ध्यान निीं ंकर सकेंगे। इस कारण हनयहमत व्यायाम, आसनों ंतथा प्राणायाम के अभ्यास, पौहष्टक भोिन, सूयथ स्नान, ताी िवा, ीतल िल से स्नान आहद के ारा इस ारीर को स्वथथ एवं दृढ़ बनाये रखें।

हिस प्रकार बादल सूयथ को आवृत कर लेते ैं और उसे बाहधत करते ैं, इसी प्रकार अस्वथथता के बादल आपके मागथ में ख़िे ैं, आपको तब भी िप धारणा और ध्यान के अभ्यास को निीं ंत्यागना ै। अस्वथथता के छोटे-छोटे बादल ीघ्र ी चले ायेंगे। मन को हनदेि दीहिए— "यि भी ीघ्र बीत ायेगा।" हिस प्रकार आप एक हदन के हलए भी अपने भोिन को त्याग निीं ंसकते, उसी प्रकार आपको एक हदन के हलए भी अपनी आध्याहत्मक साधना को निीं ंत्यागना चाहिए। मन आपको भ्रहमत करने के हलए तथा आपके ध्यान के अभ्यास को रोकने के हलए सदा तैयार रिता ै। मन की आवाि न सुनें, आत्मा की आवाि को सुनें।

ध्यान स्वयं ी एक िद्धवक्वधथक एवं समस्त रोगों ंकी अचूक औषहध ै। यहद आप गंभीर रूप से बीमार ैं, तो आप हबस्तर में लेटे हुए भी िप और ध्यान कर सकते ैं।

५. बहुत अहधक तकथ करना

कुछ लोग हिनमें बुद्धि हवकहसत ै, उनकी आदत ोती ै हक वे अनावश्यक आलोचना अथवा हववाद में प़ि ाते ैं। हिनमें ताहकथक बुद्धि ोती ै, वे एक सेकेंड के हलए भी ान्त निीं ंबैठ सकते। वे तीखे हववादों ंेतु अवसर हनहमथत करते ैं। अत्यहधक बिस का अन्त ितुरुता में ोता ै। हनरथथक हववादों ंमें बहुत-सी ऊिाथ व्यथथ चली ाती ै। यहद बुद्धि का प्रयोग आत्म-हवचार की सिी हदिा में हकया ाये, तो वि सिायक ै; लेहकन यहद इसका प्रयोग अनावश्यक हववादों ंमें हकया ाये, तो बुद्धि एक बाधा ै। बुद्धि साधक को अन्तःप्रेरणा की देिली तक ले कर ाती ै। बुद्धि भगवान् के अद्धस्तत्व के अनुमान ेतु सिायक ै तथा यि आत्म-साक्षात्कार ेतु अनुकूल हवहधयाँ ढूँढ़ने में सिायता करती ै। अन्तःप्रेरणा बुद्धि से परे ै; हकन्तु बुद्धि की हवरोधी निीं ंै। अन्तःप्रेरणा सत्य का प्रत्यक्ष दिथन ै। यिाँ कोई बुद्धि निीं ंरिती। बुद्धि भौहतक धरातल के पदाथों से सम्बंध रिती ै। िाँ भी 'क्यों' ं और 'हकसहलए' ै, विाँ बुद्धि ै अनुभवातीत हवषयों ंमें ो हक बुद्धि से परे ैं, विाँ बुद्धि का कोई उपयोग निीं ै। बुद्धि हचन्तन और तकथ करने में ब़िी सिायक ोती ै; लेहकन वे लोग हिनमें बुद्धि अत्यहधक हवकहसत ै, वे संियात्मक ो ाते ैं। उनकी बुद्धि कुमागथगामी भी ो ाती ै। उनका वेदों ंएवं मिात्माओं ंके उपदेिों ंमें हवश्वास निीं ंरिता। वे किते ैं—"िम बुद्धिमान् ैं। िम हकसी भी उस चीज़ पर हवश्वास निीं ंकर सकते, ो िमारी बुद्धि को उहचत निीं ंलगती। िम उपहनषदों ंमें हवश्वास निीं ंकरते। िम उस वस्तु की अस्वीकार

करते िैं, िो िमारी बुद्धि के साम्राज्य में निीं ंआती। िमारा भगवान् अ सद्गुरुओं ंमें कोई हवश्वास निीं ंिै।" ऐसे बुद्धिवादी लोग एक प्रकार के दुबथल मनुष्य मात्र िैं। उनको समझाना ब्रिा िी कहिन िै। उनकी बुद्धि अपहवत्र तथा कुमागथगामी िै। ईश्वर के हवचार उनकी बुद्धि में प्रवेि निीं ंकर सकते। वे हकसी प्रकार की आध्याद्धिक साधना निीं ंकरेंगे। वे किंगे"अपने उपहनषदों ंके ब्रह्म अथवा भक्तों ंके भगवान् को िमें हदखाओ।" िो संियिाक प्रकृहत के िैं, वे नष्ट िो िायेंगे। बुद्धि एक सीहमत उपकरण िै। िीवन की अनेक रिस्मय समस्याओं ंकी यि व्याख्या निीं ंक सकती। िो बुद्धिवाद अथवा तकथवाद से मुक्त िैं, वे भगवद्-साक्षात्कार के आगे बढ़ सकते िैं।

तकथ करना छोि़ दें। िान्त रिें। अपने भीतर देखें। सभी संिय दूर िो िायेंगे। आपको दैवी ज्ञान का प्रकाि प्राप्त िोगा। देवी ज्ञान की आन्तररक पुस्तक के पृि आपके समक्ष एकदम स्पष्ट िोंगे। इसका अभ्यास करें तथा अनुभव करें।

साधकों ंको मन को हवश्राम देने के हलए हनरथथक बातों ंएवं हवचारों ंमें हलप्त निीं ंिोना चाहिए।

६. वातावरण

असंगत तथा अनुपयुक्त वातावरण एवं बाधाएँ आपके संघषों का सामना तेिी से करने में सिायक मात्र िोते िैं। आप िीघ्र हवकास करेंगे और दृढ़ इच्छाि–द्धक्त एवं सिनि–द्धक्त का हवकास करेंगे।

७. बुरी संगत

बुरी संगत के प्रभाव बहुत िी भयंकर िैं। साधक को सभी प्रकार की बुरी संगत त्याग देनी चाहिए। बुरी संगत के सम्पकथ से मन बुरे हवचारों ंसे पूणथ िो िाता िै। भगवान् और िास्त्रों ंमें िो थोि़ा हवश्वास िै, वि भी नष्ट िो िाता िै। "एक पुरुष उसकी संगत से िी पिचाना िाता िै।" "एक िैसे पंखों ंवाले पक्षी एक साथ उि़ते िैं।" ये सभी बुद्धिमत्तापूणथ किावतें िैं। ये सभी हबलकुल सत्य िैं। हिस प्रकार एक पौधाघर को प्रारि में गायों ंआहद से सुरक्षा के हलए अच्छी प्रकार बाि़ आहद से सुरहक्षत हकया िाता िै, उसी प्रकार एक नवाभ्यासी को भी स्वयं को बािरी प्रभावों ंसे ब़िी िी सावधानीपूवथक बचाना चाहिए, अन्यथा वि पूणथतया भ्रहमत िो िायेगा। िो झूि बोलते िैं, िो व्यहभचार करते िैं, चोरी करते िैं, छल करते िैं, धोखा देते िैं, िो लालची िैं, हिनकी भगवान् और िास्त्रों ंमें आथथा निीं ंिै, िो व्यथथ की बातों ंमें और चुगलखोरी में लगे रिते िैं, उनकी संगत त्याग देनी चाहिए। द्धस्त्रयों ंबुरा वातावरण, अश्लील हचत्र, अश्लील गीत और उपन्यास िो हक प्रेम, हसनेमा, हथयेटर आहद से [illegible] पर बुरा प्रभाव उत्पन्न करें, संक्षेप में वि सब िो मन में बुरे हवचार उत्पन्न करें, वे सभी बुरी संगत के अन्तगथत आते िैं। साधक गण सामान्यतया हिकायत करते िैं- "िम हपछले बीस वषों से साधना कर रिे िैं, लेहकन िमारी हकसी प्रकार की िोस आध्याद्धिक प्रगहत निीं ंहुई िै।" इसका स्वाभाहवक उत्तर िै हक उन्होंने बुरी संगत को पूणथतया निीं ंत्यागा िै। समाचारपत्र सभी प्रकार के सांसाररक हवषयों ंके बारे में व्यवित रिते िैं। साधकों ंको समाचारपत्र पढ़ना पूणथतया त्याग देना चाहिए। समाचारपत्र-पिन सांसाररक संस्कारों ंको िगा देता िै और मन में वैषहयक उत्तेिना उत्पन्न करता िै। मन को बहिगाथमी बनाता िै। मन के ऊपर ऐसा प्रभाव उत्पन्न करता िै हक यि संसार एक िोस यथाथथता िै और साधक को इन नाम-रूपों ंके पीछे हनहित सत्य को भूलने िेतु हववि करता िै।

८. दोष-दृहष्ट

यि मनुष्य की घृहणत आदत िै। यि उसके साथ बुरी तरि हचपकी हुई िै। उस साधक का मन सदैव बहिगाथमी िोता िै िो अन्य लोगों ंके मामले में ताक-झााँक करता िै। यहद आप अपना हितना समय दूसरों ंके दोष देखने में व्यय करते िैं, उसका थोिा-सा भी अंि अपने दोष देखने में खचथ करें, तो आप इस समय के िारा एक मिान सन्त बन ियेंगे। आप अन्यों ंके दोषों ंकी हचन्ता क्यों ंकरते िैं। स्वयं को पिले सुधारें। पिले स्वयं को िुि करें। अपने स्वयं के मन की अिुद्धियों ंको पिले धोयें। स्वयं का पिले पुनहनथमाथण करें। िो स्वयं को उद्यहमतापूवथक आध्याद्धिक साधना में लगाते िैं, उनके पास अन्यों ंके मामले में दखल देने के हलए एक क्षण का भी
समय निीं ंिोता। यहद यि दोष ढूाँढ़ने वाला स्वभाव नष्ट िो िाये, तो अन्यों ंकी आलोचना करने का समय िी निीं ं
हमलेगा। चुगलखोरी, कपट करने, षिंयि रचने आहद में बहुत-सा समय नष्ट िो िाता िै। समय अत्यन्त बहुमूल्य िै। िमको निीं ंमालूम हक कब यमराि िमारी िीवन वापस ले लेंगे। प्रत्येक क्षण का उपयोग दैवी ध्यान में हकया िाना चाहिए। संसार को अपने तरीके से काम करने दें। अपने काम से काम रखें। अपनी मानहसक कायथिाला। को स्वच्छ करें। वि मनुष्य िो दूसरों ंके मामले में िस्तक्षेप निीं ंकरता, वि इस संसार में सवाथहधक िाद्धन्तपूणथ मनुष्य िै।

९. अिोस्पष्टीकरण की आदत

यि साधक के हलए खतरनाक आदत िै । यि एक पुरानी आदत िै । स्वाग्रि अपने पर पूणथ हवश्वास िोना, स्वेच्छाचाररता, छल-कपट करना, असत्य बोलना सभी अिोस्पष्टीकरण के हनरन्तर सियोगी िैं। हिसने इसका हवकास कर हलया, वि कभी स्वयं में सुधार निीं ंकर सकता; क्योंहंक वि कभी अपनी गलहतयों ंको स्वीकार निीं ं करता।

वि सदा अपनी तरफ से अनेक प्रकार से स्वयं को सिी हसि करने का प्रयास करता रिता िै। वि अपनी असत्य बात को हसि करने के हलए एक के बाद एक झूि बोलता रिता िै और अनन्त झूि बोलता िै। साधक को सदैव अपनी गलहतयों,ं दोषों ंतथा दुबथलताओं ंको उसी समय विीं ंपर स्वीकार कर लेना चाहिए। ऐसा करने पर िी मात्र वि िीघ्र सुधर सकेगा।

१०. आवेग

आवेग ध्यान में बाधा िालते िैं। अवचेतन में हछपे सभी अस्पष्ट आवेगों ंको बुद्धि और संकल्प के िारा हनयद्धित हकया िाना चाहिए।

कामावेग तथा आकांक्षा —दो मिान् कारक िैं िो हक ध्यान में बाधा िालते िैं। वे गुररल्ला युि करते िैं। वे साधकों ंपर बार-बार आक्मण करते िैं। वे थोिी समय के हलए तनु िो गये प्रतीत िोते िैं। वे अक्सर पुनिीहवत िो उिते िैं। कहिन प्रयासों,ं हववेक, हवचार (अिो - अनिो के मध्य हववेक िद्धक्) िारा इनसे मुद्धक् पा लेनी चाहिए।

११. िुि एवं अपौहष्टक भोिन

आहारिुद्धौ सत्त्विुस्मद्धैः;
सत्त्विुद्ध धुरुव सृ्शतैः;
सृ्शतला सववग्रस्मिनां शवप्रमोिैः ।
(छान्दोग्य उपहनषद् : ७२६२-)

"िुि भोिन से िुि प्रकृहत िोती िै, िुि प्रकृहत से दृढ़ स्मृहत िोती िै। दृढ़ स्मृहत से तीनों ंग्रद्धन्थयों ं(हृदय की) से मुद्धक् प्राप्त िो िाती िै।'

मन का हनमाथण भोिन के सूक्ष्म अंि से हुआ िै। यहद भोिन िुि िै, तो मन भी िुि बन िायेगा। ऐसा ऋहषयों ंऔर मनोवैज्ञाहनकों ंका कथन िै। मन के उत्थान में भोिन की ब़िी भूहमका िै। यि मन के ऊपर सीधा प्रभाव िालता िै। मांस, मछली, अण्डे, बासी भोिन, कुपोषण युक् भोिन, प्याि, लिसुन आहद का आध्याद्धिक साधकों ंके िारा पररत्याग हकया िाना चाहिए, क्योंहंक ये वासना और क्ोध को उत्तेहित करते िैं। भोिन को सादा, रुिदार, िलका, सम्पूणथ और पौहष्टक िोना चाहिए।

मद्य एवं नीले पदाथों को क़िाई से त्याग देना चाहिए। हमचथ-मसाले, मसालेदार भोिन, तीखे पदाथथ, गमथ चीिों ंतथा खट्टी चीिों ंएवं हमठाई आहद को त्याग देना चाहिए।

गीता में आप पढ़ेंगे "वि भोिन िो िीवनी–िद्धक्, बल, स्वास्थ्य, आनन्द तथा उत्साि में वृद्धि करता िै तथा िो स्वाहदष्ट और रुिदार, सारभूत एवं ग्रिणिील िोता िै, वि साद्धत्त्वक प्रकृहत वाले लोगों ंको पसन्द िोता िै। एक कामुक व्यद्धक् को ऐसा भोिन पसन्द िोता िै िो गमथ िो तथा िो ददथ, लालच तथा रोग उत्पन्न करता िो। बासी तथा स़िा हुआ उद्धच्छष्ट तथा गन्दा भोिन तामहसक मनुष्य को पसन्द िोता िै" (१८/८, ९ और १०) । साधकों ंको पेट को अहधक निीं ंभरना चाहिए। ९० प्रहतित रोग भोिन की अहनयहमतता से उत्पन्न िोते िैं। लोगों ंको हितना आवश्यक िो, उसमें अहधक भोिन खाने की आदत िोती िै। हिन्दू माताएँ अपने बच्चों ंको बहुत अहधक भोिन द्धखलाती िैं। यि बच्चों ंकी देखभाल करने तथा प्यार करने का तरीका निीं ंिै। अहत-भोिन नीिा तथा तत्काल नीदं लाता िै। यहद भूख निीं ंिै, तो आपको भोिन निीं ंकरना चाहिए। साधकों ंके हलए राहत्र भोिन बहुत िलका िोना चाहिए। आधा सेर दूध तथा एक या दो केले पयाथप्त िैं। स्वप्नदोष के हलए पेट को अहधक भरना मुख्य कारक िै। संन्याहसयों ंतथा साधकों ंको अपनी हभक्षा उन गृिथों ंसे प्राप्त करनी चाहिए िो अपनी आिीहवका ईमानदारी के साधनों ंसे कमाते िैं।

१२. साधना में अहनयहमतता

साक्षात्कार के मागथ में यि भी मिान् बाधा िै। हिस प्रकार एक आदमी अपने भोिन को लेने में हनयहमत ि, उसी प्रकार उसे अपनी साधना में भी हनयहमत िोना। चाहिए। उसे प्रातैःकाल ३.३० अथवा ४ बिे उठकर अपना िप और ध्यान करना चाहिए। व्यद्धक् यहद प्रातैःकाल तथा राहत्र में हनयत समय पर साधना करे, तो उसका ध्यान िीघ्र लग िाता िै। िण्ढ में व्यद्धक् चार बार बैठ सकता िै। उसे एक िी आसन में, एक िी कमरे में और एक िी आसन पर, एक िी भाव तथा एक िी समय पर ध्यान िेतु बैठना चाहिए। प्रत्येक व्यद्धक् को एक हनयहमत हदनचयाथ बना लेनी चाहिए और हकसी भी मूल्य पर उस पर हटके रिना चाहिए। मन को ढील देने से सारा कायथक्म गि़ब़िा िायेगा। व्यद्धक् को हनयहमत रूप से ध्यान करना चाहिए। उसे ऊिाथ, अथक धैयथ, संकल्प के साथ अथक

रूप से आध्याद्धिक साधना करनी चाहिए। तभी उसे सुहनहश्चत सफलता प्राप्त िोगी। उसे हनयत समय पर भोिन लेना चाहिए। उसे हनयत समय पर सोना चाहिए और हनयत समय पर िागना चाहिए। देखो, सूयथ कैसे हनहश्चत समय परउहदत िोता िै और हनत्य कायथ करता िै।

१३. झटके

अपनी साधना के प्रारि में आपको िाथों,ं पैरों,ं वक्ष तथा समूपूणथ िरीर में झटके लगेंगे। कभी-कभी ये झटके ब़िे िी भयंकर िोते िैं। घबरायें निीं।ं परेिान न िों।ं ये कुछ भी निीं िंैं। इनसे कुछ भी निीं िंोगा। ये नये प्राहणक प्रभाव अथवा नये नाि़ी-उते्प्ररण के कारण हुए अचानक पेिीय संकुचन के कारण िैं। स्मरण रखें हक साधना के िारा नाह़ियों ंके िुद्धिकरण के कारण नवीन नाि़ी-तरंगें अब हनहमथत िो रिी िैं। ये झटके कुछ समय पश्चात् चले िायेंगे। यि ध्यान की हक्या में प्राणों ंको ग्रि आहद से मद्धस्तष्क की ओर ले िाने के कारण िैं। िरें निीं।ं ध्यान को न बन्द करें। आपको उपयुथक् सभी द्धथथहतयों ंसे गुिरना िोगा। िब आपको ऐसा अनुभव िो, तो िानें हक आप हवकास कर रिे िैं। आगे बढ़ें और अध्यवसाय करें। उत्साहित रिें। आपको भीतर से, अन्तयाथमी से, साक्षी, कूटथथ- प्रत्यग-आिा से सिायता प्राप्त िोगी। ये सभी नवीन संवेदनाएँ िैं। ध्यान में कुछ लोगों ंको प्ेरेरणा िोती िै तथा वे सुन्दर कहवताओं ंकी रचना करते िैं। यहद आपको यि काव्य-प्ेरेरणा प्राप्त िो, तो उसे हलख लें।

१४. ब्रह्मचयथ की कमी

ब्रह्मचयथ के अभ्यास के हबना कोई आध्याद्धिक प्रगहत सिव निीं ंिै। वीयथ एक गत्याक ऊिाथ िै। इसे िुि हवचारों,ं िप तथा ध्यान के िारा संरहक्षत हकया िाना चाहिए। िो भगवद्-साक्षात्कार करना चािते िों,ं उन्ें अटूट ब्रह्मचयथ का कठोरता से पालन करना चाहिए। गृिथथ अपनी कमिोरी के कारण संकल्प तो़ि देते िैं। इसहलए उनको आध्याद्धिक पथ में अहधक लाभ प्राप्त निीं िंोता। वे आध्याद्धिक सीढ़ी पर दो कदम ऊपर चढ़ते िैं और ब्रह्मचयथ की कमी के कारण तत्काल भूहम पर आ हगरते िैं। यि ब़िी भूल िै। उन्ें अलग-अलग सोना चाहिए। उन्ें गंभीर िोना चाहिए। उन्ें द्धथथहत की गंभीरता को स्पष्टतया समझ लेना चाहिए। संकल्प लेना ब़िा िी पहवत्र कायथ िै। इसे हकसी भी मूल्य पर टूटने निीं ंदेना चाहिए। मनुष्य िी एकमात्र सच्चा अपराधी िै। वि हनयम और कानून तो़िता िै। द्धस्त्रयााँ पुरुषों ंकी तुलना में अत्यन्त आि-संयमी िोती िैं, िब हक िास्त्र किते िैं हक उनमें पुरुषों ंकी अपेक्षा आि गुना कामुकता िोती िै।

ब्रह्मचयथ के लाभ और वीयथ के नाि की िाहनयों ंका स्मरण रखें। वीयथ का अपव्यय नाि़ी-दौबथल्य, थकान तथा पूणथकाहलक मृत्ुयु लाता िै। मैथुन का कायथ मन, िरीर एवं इद्धियों ंकी िद्धक् का नाि कर देता िै तथा स्मरण, समझ तथा बुद्धि का नाि कर देता िै। यि िरीर भगवद्-साक्षात्कार के हलए बना िै। इसका उपयोग उच्च आध्याद्धिक लाभ िेतु अच्छी प्रकार हकया िाना चाहिए। मानव िन्म प्राप्त करना अत्यन्त कहिन िै। उन ब्रह्मचाररयों ंऔर सन्तों ंका स्मरण कीहिए हिन्ोंनें अमर सम्मान तथा कीहतथ अहिथत की। यहद आप इस वीयथ का संरक्षण करें तथा इसका उपयोग दैवी ध्यान िेतु करें, तो आप भी मिानता पा सकते िैं। अब आप रेंग निीं ंरिे िैं। आपने ख़िे िोना और चलना सीख हलया िै। आप पुरुष िैं। एक सचे्चे पुरुष की भााँहत काम करना सीद्धखए। अपनी पत्नी को भी ब्रह्मचयथ का मित्त्व और महिमा समझायें और इसे स्वयं स्वीकार करें। उसे हनत्य स्वाध्याय िेतु धाहमथक पुस्तकें पढ़ने को दें। उसे एकादिी का उपवास करने एवं हकसी भी मंत्र का २१,६०० बार िप करने को किें। भगवान् के नाम एवं िप में िरण लें। सभी बाधाएँ दूर िो िायेंगी और आप इस पहवत्र संकल्प पर दृढ़ रि सकेंगे।

सन्त पाल ने कहा है—"एक पुरुष के हलए अच्छा है हक वह स्त्री को स्पिथ न करे।" 'भगवान् बुद्ध ने कहा – "एक ज्ञानी पुरुष को हववाहहत जीवन से बचना चाहहए, क्योंहक यह जलते हुए कोयलों से भरा गड्ढा है।

१५. ओज

ओज वह आध्याद्धिक ऊजाथ है जो मन में संग्रहहत है। श्रेष्ठ हवचारों, ध्यान, जप, पूजा तथा प्राणायाम के द्वारा वीयथ ऊजाथ ओज–शद्धक् में रूपान्तररत हो जाती है तथा मद्धस्तष्क में संग्रहहत रहती है। यह ऊजाथ दैवी ध्यान तथा आध्याद्धिक कायों हेतु प्रयोग की जा सकती है।

क्रोध एवं काम ऊजाथ को ओज में रूपान्तररत हकया जा सकता है। एक व्यद्धक् हजसके मद्धस्तष्क में अत्यहधक ओज है, वह प्रचुर मानहसक कायथ कर सकता है। वह अत्यन्त बुद्धिमान् होगा। उसके मुख-मण्डल पर चुम्बकीय आभा-मण्डल एवं उससे नेत्र तेजोमय होंगे। वह मात्र कुछ शब्दों को बोल कर ही लोगों को प्रभाहवत कर सकेगा। उसका छोटा-सा भाषण भी सुनने वालों के मन पर अद्भुत प्रभाव डालने वाला होता है। उसका भाषण आिा को झंकृत कर देता है। वह श्रद्धा करने योग्य एवं प्रेरक व्यद्धक्त्व सम्पन्न होता है। श्री शंकर एक अखण्ड ब्रह्मचारी थे। उन्होंने अपनी ओज–शद्धक् से आश्चयथजनक कायथ हकये। उन्होंने हदद्धग्वजय की तथा भारत के हवहभन्न क्षेत्रों में हवद्वानों के साथ अपनी ओज–शद्धक् से शास्त्राथथ हकये। एक योगी अखण्ड ब्रह्मचयथ के द्वारा इस दैवी ऊजाथ को एकहत्रत करने में अपना ध्यान लगाता है।

१६. यम तथा हनयम की कमी

आप समाहध में प्रवेश नहीं कर पाते, क्योंहक आप ध्यान का अभ्यास करने योग्य नहीं हैं। आप गहन ध्यान करने योग्य इसहलए नहीं हैं, क्योंहक आप मन को एकाग्र करने योग्य नहीं हैं। आप धारणा करने योग्य इसहलए नहीं हैं, क्योंहक आप प्रत्याहार का अभ्यास (हवषयों से इद्धियों को सही प्रकार से नहीं खींच पाते) नहीं कर पाते। आप प्रत्याहार का अभ्यास इसहलए नहीं कर पाते, क्योंहक आपने आसन और प्राणायाम में प्रावीण्यता नहीं प्राप्त की है तथा आप यम और हनयम (जो हक योग की नींव हैं) में थथाहपत नहीं हैं ।

१७. हजह्वा पेहचश

बहुत अहधक बात करना एक बुरी आदत है जो हक आध्याद्धिक शद्धक् घटाती है। यहद एक मनुष्य अत्यहधक बोलता है, तो वह हजह्वा पेहचश से पीहड़त रहता है। जोन्त व्यद्धक् हजह्वा पेहचश से पीहड़त व्यद्धक् के साथ एक हमनट के हलए भी नहीं बैठ सकते। हजह्वा पेहचश से पीहड़त व्यद्धक् ५०० शब्द प्रहत सेकेंड तक बोल सकते हैं। उनकी जीभ में एक हवद्युत् डायनेमो लगा रहता है। वे बेचैन व्यद्धक् हैं। यहद आप उनको एक हदन के हलए एक एकान्त कमरे में बन्द कर दें, तो वे मर जायेंगे। अत्यहधक बात करने में बहुत अहधक ऊजाथ व्यथथ चली जाती है। बातचीत करने में जो ऊजाथ व्यय होती है, उसे बचाया जाना चाहहए एवं उसका उपयोग दैवी ध्यान में हकया जाना चाहहए। वाक् इद्धिय मन को हवचहलत करती है। एक वाचाल व्यद्धक् थोड़े समय के हलए भी शाद्धन्त का स्वप्न नहीं देख सकता। साधक को जब आवश्यक हो, तभी मात्र कुछ शब्द बोलने चाहहए और वह भी मात्र आध्याद्धिक हवषयों के बारे में ही। एक वाचाल मनुष्य आध्याद्धिक पथ के हलए एकदम अनुपयुक् है। हनत्य दो घण्टे का मौन का अभ्यास करें, हवशेष रूप से भोजन के समय तो मौन होना ही चाहहए। रहववार के हदन २४ घण्टों का पूरा मौन रखें। मौन के समय खूब जप तथा ध्यान करें।

ध्यान के समय ि◌ो मौन हलया ि◌ाता ि◌ै, उसे मौन व्रत निीं ◌ंमाना ि◌ाता; क्योंहक हफर तो नींद को भी मौन माना ि◌ायेगा। गृिथथों ◌ंको मौन ऐसे समय रखना चाहिए ि◌ब हक अहधक बात करने का अवसर ि◌ो तथा ि◌ब हमलने
वाले आयें। ऐसा करने पर ि◌ी बात करने के आवेग को रोका ि◌ा सकेगा। द्धस्त्रयााँ बहुत अहधक बात करती ि◌ैं। बेकार की बातों ◌ंऔर गपिप से घर में समस्ा ख़िी करती ि◌ै। उन्ें हविेष रूप से मौन रखना चाहिए। आपको मात्र नपे-तुले ि◌ब् ि◌ी बोलने चाहिए। अत्यहधक बोलना रािहसक प्रकृहत ि◌ै। मौन के पालन से मिान् ि◌ाद्धन्त आती ै। ि◌नैः–नैः अभ्यास के ि◌ारा मौन की अवहध को ३ मिा तक बढ़ायें।

१८. गुरु की आवश्यकता

"यहद ये सत्य उस उच्चिाा को कि ि◌ायें हिसकी भगवान् के प्रहत परम भद्धक् ि◌ो और उसका अपने गुरु के प्रहत भी ईश्वर हितना ि◌ी प्रे्रेम ि◌ो, तभी मात्र वे उसके समक्ष प्रकाहित ि◌ोंगे।" (श्वेताश्वतरोपहनषद् : ६-२३)

अध्यिा मागथ पेचीदा, कहिन तथा प्रवण ि◌ै। यि अन्धकार से आवृत ि◌ै। इस पथ में एक ऐसे गुरु की अहनवायथ आवश्यकता ि◌ोती ि◌ै ि◌ो इस पथ पर पिले चल चुका ि◌ो। वे पथ पर प्रकाि ि◌ालेंगे तथा साधक की कहिनाइयों ◌ंको दूर करेंगे। मत्स्यिैनाथ ने हनवृहत्तनाथ को ब्रह्महवद्या का उपदेि हदया। हनवृहत्तनाथ ने ज्ञानदेव को यि ज्ञान हदया। इसी प्रकार गौिपाद ने गोहवन्दपाद को कैवल्य के रिस् का ज्ञान हदया। गोहवन्दपाद ने ि◌ंकराचाय थ को ज्ञान हदया, ि◌ंकराचायथ ि◌ी ने सुरेश्वराचायथ को ज्ञान हदया। इस प्रकार परम्परा से गुरु से हिष्य को अनुक्म से आत्मज्ञान हदया ि◌ाता ि◌ै। अध्यिा-मागथ सवथा हभन्न मागथ ि◌ै। यि स्नातकोत्तर परीक्षा के हलए प्रबन्ध हलखने ि◌ैसा निीं ◌ंि◌ै। यिााँ प्रत्येक पग पर गुरु की सिायता की आवश्यकता ि◌ोती ि◌ै। आिकल नवयुवक साधक अहभमानी, स्वाग्रिी तथा उित बन ि◌ाते ि◌ैं। वे लोग गुरु की आज्ञाओं ◌ंका पालन करने की हचन्ता निीं ◌ंकरते। वे गुरु बनाना निीं ◌ंचािते। वे प्रारि से ि◌ी स्वति रिना चािते ि◌ैं। वे गुरु के चयन में 'नेहत नेहत' हसिान्त तथा भाग-त्याग-लक्षण का प्रयोग करते ि◌ैं और कािते ि◌ैं: "सवां खद्धिदं ब्रह्मन गुरुनथ हिष्य: - हचदानन्द रूपैः हिवोऽि हिवोऽम्।"

वे सोचते ि◌ैं हक वे तुरीयावथथा में ि◌ैं, ि◌ब हक उन्ें सत् की, आध्याद्धिकता की 'अ आ इ ई' का भी ज्ञान निीं ◌ंि◌ोता। यि असुरों ◌ंका दिथन ि◌ै। वे स्वेच्छाचाररता अथवा मनमानी को स्वतिता समझते ि◌ैं। यि एक गंभीर तथा ि◌ोचनीय भूल ि◌ै। यिी कारण ि◌ै। हक वे उन्नहत निीं ◌ंकरते। वे साधना की क्षमता तथा भगवान् के अद्धस्तत्व में हवश्वास खो बैिते ि◌ैं। वे कश्मीर से गंगोत्री और गंगोत्री से रामेश्वरम् तक हनरुद्देश्य अलमस्त घूमा करते ि◌ैं और मागथ में 'पंचदिी', 'हवचारसागर' तथा 'गीता' से उिरण दे कर कुछ अनापि–नाप बकते रिते ि◌ैं। वे ि◌ीवनु्मक् ि◌ोने का ढोंग रचते ि◌ैं।

ि◌ो गुरु के पथ-प्रदिथन में बारि वषथ तक रिता ि◌ै तथा उनके उपदेिों ◌ंका हनहवथवाद पालन करता ि◌ै, ि◌ो गुरु को परब्रह्म मान कर गंभीरतापूवथक उनकी सेवा करता ि◌ै, उसकी अध्यिा-पथ पर वास्तहवक उन्नहत ि◌ोती ि◌ै। आध्याद्धिक प्रगहत का इसके अहतररक् अन्य कोई उपाय निीं ◌ंि◌ै। ि◌ब तक यि संसार ि◌ै, तब तक गुरु तथा ि◌ास्त्र रिेंगे। यहद आपको कोई आदिथ गुरु निीं ◌ंहमलता, तो आप हकसी ऐसे व्यद्धक् को अपना गुरु मान सकते ि◌ै ि◌ो कुछ वषों से आि-साक्षात्कार के मागथ पर चल रिा ि◌ो, हनष्कपट तथा सत्यहनि ि◌ो, हनःस्वाथथ ि◌ो, ि◌ो अहभमान तथा अिंकार से रहित ि◌ो, ि◌ो सच्चररत्रवान् तथा ि◌ास्त्रज्ञ ि◌ो। उसके साथ कुछ समय तक रहिए, उसको ध्यान से देद्धखए। यहद आप उससे सनु्तष्ट ि◌ैं, तो उसे अपना गुरु बना लीहिए तथा हनिापूवथक उसके उपदेिों ◌ंका अनुसरण कीहिए। एक बार उसे गुरु स्वीकार कर लेने के पश्चात् उस पर कभी सने्दि न कीहिए और न उसमें दोष हनकाहलए। गुरु को बार-बार बदलते न रहिए, आप हकंकतथव्यहवमूढ़ ि◌ो ि◌ायेंगे। आपको परस्पर हवरोधी हवचार प्राप्त ि◌ोंगे। प्रत्येक व्यद्धक् की अपनी साधना ि◌ोती ि◌ै। यहद आप अपनी साधना-प्रणाली को प्रायैः बदलते रिेंगे, तो

आपकी कोई प्रगहत र्निीं ंिोगी। एक िी साधना में लगे रिें, आपका िीघ्र हवकास िोगा। गुरु, आदिथ, एक िी प्रकार की साधना के प्रहत समपथण तथा समूपूणथ हृदय से साधना भगवद्-साक्षात्कार िेतु अहनवायथ योग्यताएँ िैं।

ढोंगी गुरुओं ंसे सावधान! वे आिकल ब़िी संख्या में िैं। वे लोगों ंको आकृष्ट करने के हलए कुछ चालों ं आहद का प्रयोग करते िैं। हवचार करें हक हिनको अिंकार िै, िो हिष्य बनाने तथा धन एकत्र करने के हलए इधर-उधर भ्रमण करते रिते िैं, िो सांसाररक हवषयों ंके बारे में बातें करते िैं, िो असत्य बोलते िैं, िो आत्म-प्रिंसा करते िैं, िो वाचाल िैं, िो द्धस्त्रयों ंतथा सांसाररक लोगों ंकी संगत में रिते िैं, िो सुहवधा भोगी िैं, वे िग िैं। उनकी मीिी बातों ंएवं उनके प्रवचनों ंसे भ्रहमत न िों।ं

इस सम्बन्ध में उस व्यद्धक् की किानी सुनाना अनुपयुक् न िोगा िो हक सद्गुरु की खोि में था। उसे अन्त में एक सद्गुरु प्राप्त िो गये। हवद्याथी ने गुरु से पूछा- 'िे आदरणीय गुरु! मुझे उपदेि दीहिए।" गुरु ने किा- "तुम कैसा उपदेि चािते िो?" हिष्य ने किा- "िे स्वामी! श्रेष्ठ कौन िै, हिष्य अथवा गुरु? गुरु ने किा- गुरु हिष्य से श्रेष्ठ िै। " हिष्य ने किा- "िे गुरु! मुझे गुरु बनाओ, मैं ऐसा चािता हूँ।" आिकल ऐसे अनेक हिष्य िैं।

१९. अहत-भोिन आहद

पेट को अत्यहधक भरना, िो कायथ िो थकान उत्पन्न करे अथवा अत्यहधक श्रम, अत्यहधक बोलना, राहत्र के समय भारी भोिन ग्रिण करना, लोगों ंके साथ अत्यहधक घुलना-हमलना आहद योग-पथ में बाधाएँ िैं। िब आप अिीणथ, खट्टी 'िकारें, उल्टी, दस्त अथवा अन्य हकसी रोग से पीह़ित िोंगे, तो आप ध्यान र्निीं ंकर सकेंगे तथा तब भी ध्यान र्निीं ंकर सकेंगे, िब आप अत्यहधक हनराि अथवा थके हुए िोंगे।

२०. दुबथल स्वास्थ्य

हबना साधना या आध्याद्धिक साधना के भगवद्-साक्षात्कार सिव र्निीं ंिै। आध्याद्धिक साधना उत्तम स्वास्थ्य के हबना सिव र्निीं ंिै। एक रोगी क्षीण िरीर अभ्यास अथवा संयम के मागथ में बाधा िोता िै। साधक को हनयहमत व्यायाम, आसन, प्राणायाम, हमतािार, भ्रमण, खुली िवा में दौ़िना, कायथ, आिार तथा हनिा आहद में हनयहमतता के िारा अपने स्वास्थ्य को उत्तम बनाये रखने का प्रयास करना चाहिए। उसे दवा लेने से यथासिव बचना चाहिए। उसे तािी िवा, पौहष्टक भोिन, िीतल िल से स्नान तथा आिार में समायोिन आहद प्राकृहतक उपचारों ंसे लाभ लेना चाहिए। उसे िीवन की समस्त पररद्धथथहतयों ंमें मन को प्रसन्न रखना चाहिए। प्रसन्नता एक िद्धक्िाली मानहसक िद्धक्वधथक िै। मन तथा िरीर के मध्य एक अन्तरंग सम्बन्ध िै। यहद इनमें से एक प्रसन्न िै, तो िरीर भी स्वथथ िोगा। यिी कारण िै हक आिकल िाक्टर लोग रोगों ंके उपचार के हलए हदन में तीन बार िँसने के हलए किते िैं।

कुछ मूखथ साधक िब वे गम्भीर रूप से बीमार िोते िैं, उस समय भी दवा लेने से इन्कार करते िैं। वे किते िैं-"यि प्रारब्ध िै। िमें प्रारब्ध के हवपरीत र्निीं ंिाना चाहिए। दवाई लेना भगवान् की इच्छा के हवरुि िै। िरीर हमथ्या िै। यि अनात्मा िै। यहद मैं दवाई लूँगा, तो यि देिाध्यास को बढ़ायेगा।" यि मूखों का दिथन िै। दवाई लो। पुरुषाथथ करो। पररणामों ंको प्रारब्ध पर छो़ि दो। यि बुद्धिमानी िै। ये मूखथ लोग अनावश्यक रूप से िरीर को कष्ट देते िैं, रोग को गिरी ि़िें िमाने देते िैं और अपना स्वास्थ्य खराब कर लेते िैं। वे कोई साधना र्निीं ं कर सकते। वे वेदान्त की गलत धारणा के कारण इस उपकरण को खराब कर लेते िैं। वेदान्त किता िै- "इस िरीर के प्रहत कोई मोि न रखें, लेहकन इसे हनरन्तर दृढ़ साधना के िारा स्वच्छ रखें। यि अमरता की नदी के दूसरे

हकनारे तक पहुँचने के हलए एक नाव ि। यि एक घिा ि आपको आपके गन्तव्य तक ले िाने के हलए। इस घि़ो को अच्छी प्रकार भिोन दें, लेहकन 'मेरा पन' छि़ो दें।" हमत्र! मुझे बतायें, क्या श्ेरि ि? एक रेचक लेना, कुछ हदनों ंके हलए औषहध लेना, परिाहनयों ंके ऊपर कुछ हदनों ंमें ि रोक लगाना तथा पुनः िीघ्र साधना प्रारि कर देना अथवा रोग की उपेक्षा करना, दवाई निीं ंलेना, रोग को ब्रिा रूप लेने देना, उपेक्षा के िारा एक अथवा दो मिा तक कष्ट पाना, रोग को िीणथ तथा असाध्य बनाना तथा साधना को एक मिा के हलए छि़ो देना।

भारत में एक श्ेरेणी के लोग रसायनों ंके बारे में बताते िैं। वे हसिकल्प ले कर िरीर को दृढ़ तथा स्वथथ बनाने का प्रयत्न करते िैं। वे दावा करते िैं हक यि िरीर अमर बनाया िा सकता िै। वे कहते िैं- "यि िरीर भगवद्-साक्षात्कार के हलए एक उपकरण िै। भगवान् का साक्षात्कार एक स्वथथ तथा मिबूत िरीर के हबना सिव निीं ंिै। मनुष्य योग में थि़ोिी प्रगहत करता ि और पूणथतया प्राप्त हकये हबना मृत्युु को प्राप्त िो िाता िै। वि अगला िन्म लेता ि, योगाभ्यास करता ि और पुनैः मृत्युु को प्राप्त िो िाता िै। इस प्रकार बहुत सारा समय िन्म और पुनैः मृत्युु में व्यथथ चला िाता िै। यहद िरीर लम्बे समय तक दृढ़ और स्वथथ रखा िाये, तो मनुष्य एक िी न्मि में भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त कर सकता िै।" इस कारण वे नीम का सत्, स्वणथ, संद्धखया, गन्धक, पारा आहद से हनहमथत कल्पों ंका सुझाव देते िैं। इन िद्धक्वधथकों ंके प्रयोग से िरीर दृढ़ बन िाता ि और कोई रोग िरीर में प्रवेि निीं ंकर पाता िै। वे िरीर को प्रारि से दृढ़ और स्वथथ करते िैं।

२१. हमत्र

िो हमत्र किलाते िैं, वे आपके वास्तहवक ितुरु िैं। आप इस संसार में एक भी हनैःस्वाथथ हमत्र निीं ंप्राप्त कर सकते। आपको हिस सच्चे हमत्र की आवश्यकता िै, वि िैं, आपके हृदय में वास करने वाले भगवान्। िब आप रोल्स रोयल गाि़ी में घूम रि िोंगें, िब आपके पास बहुत सारा धन िोगा, तब सांसाररक हमत्र आपके पास धन तथा अन्य सुहवधाएँ प्राप्त करने के हलए आयेंगे। िब आप हवपरीत पररद्धथथहतयों ंमें िोंगें, तो कोई भी आपकी सिायता के हलए निीं ंआयेगा।

यि संसार लोभ, पाखण्ड, कपट-व्यविार, चापलूसी, असत्य, धूतथता और स्वाथथता से पूणथ िै। सावधान रिें! हमत्र आपके पास बेकार की बातें करने तथा आपका समय बरबाद करने के हलए आते िैं। उनके पास समय के मूल्य का कोई हवचार निीं ंिोता। वे आपको नीचे हगराने तथा सांसाररक बनाने के हलए आपके पास आते िैं। वे किेंगे—"हमत्र! तुम क्या कर रिे िो? हितना अहधक-से-अहधक सिव िो, धन कमाओ। आराम से रिो। खाओ, हपयो, िादी करो। िम टाकिी चलेंगे। आि विाँ एक नयी अमेरीकन हफल्म लगी िै। हथयेटर में एक सुन्दर अमेरीकन नृत्य िोने वाला िै। भहवष्य के बारे में कौन िानता िै? भगवान् किाँ िै? स्वगथ किाँ िै? पुनिथन्म निीं ंिोता। कोई मुद्धक् निीं ंिै। यि सब पद्धण्डतों ंकी बकवास और कोरी गप्प िै। अब आनन्द उिाओ। तुम उपवास क्यों ंकरते िो? इस संसार से परे कुछ निीं ंिै। सारी साधना और ध्यान बन्द कर दो। तुम अपना समय व्यथथ गाँवा रिे िो।" तुम्हें सांसाररक हमत्रों ंसे ऐसी सलािें हमलेंगी। अपने हकसी भी हमत्र से बात न करो, चािे वि हकतना भी गिीर क्यों ंन प्रतीत िो। स्वयं को छुपा लो। सदा अकेले रिो। तभी तुम पूणथतया सुरहक्षत रिोगे। उन अमर हमत्र पर हवश्वास करो, िो तुम्हारे हृदय में हनवास करते िैं। वे तुम्हें वि देंगे, िो तुम चािोगे। एकाग्र मन के साथ उनका मधुर उपदेि सुनो और अनुकरण करो।

२२. सामाहिक प्रकृहत

सामाहिक प्रकृहत कमथयोग करने के हलए अच्छी ि ै, हकनुतु ध्यानयोग के अभ्यास के हलए बहुत ि ी बुरी ि ै। यि आपको बिार खीचं ले ि ायेगी। यि आपके मन को बैचेन बनाती ि ै। यि उन अनेक हमत्रों ंको आमद्धित करती ि ै, ि ो हवहभन्न प्रकार से हवघ् ि ालते ि ैं।

२३. ति ा, आलस् और हनि ा

ति ा अधथहनि ा अवथथा ि ै। लय का अथथ भी हनि ा ि ै। आलस् और ति ा हनि ा के अग्रदूत ि ैं। ये तीनों ं साक्षात्कार के पथ में मिान् बाधाएँ ि ैं। हनि ा माया का ि द्धक्ालि ी बल ि ै। यि हनि ा–द्धक् ि ै।

लय अथवा मानहसक अकमथण्यता वि अवथथा ि ै ि ो गिन हनि ा के समान ि ै। वि वासना के समान बुरी ि ै। लय में मन को ि ाग्रत रखें।

आप कल्पना करेंगे ि ैसे हक आप ध्यान कर रि े ि ैं। मन पलक झपकते ि ी मूल अज्ञान की पुरानी खाइयों ं में हवश्राम करने ि े तु तत्क्षण भाग ि ायेगा। आपको सने्दि ि ोगा- "क्या मैं सोने चला गया था? अथवा क्या मैंने अभी ध्यान हकया? मैं सोचता हूँ हक मैंने थोि ी झपकी ली थी, क्योंहक मुझे ि रीर तथा पलकों ंमें भारीपन का अनुभव ि ो रि ा ि ै।" नीदं मिान् बाधा ि ै, क्योंहक यि अत्यन्त ि द्धक्ालि ी ि ै। ि ालाँहक साधक बहुत अहधक ि ागरूक और सावधान रि ता ि ै, हफर भी यि उस पर हकसी-न-हकसी प्रकार से हविय पा ि ी लेती ि ै। यि आदत बहुत ि ी दृढ़ ि ै। इस बुरी आदत को दूर करने के हलए समय लगेगा तथा इस ि े तु दृढ़ संकल्प–द्धक् की आवश्यकता ि ै।

अि ुथन को 'गुि ाके ि ' अथवा 'हनि ा को ि ीतने वाला' कि ते ि ैं। भगवान् श्री कृष्ण उसे कि ते ि ैं—"ि े गुि ाके ि !" लक्ष्मण ने भी हनि ा पर हविय प्राप्त की थी। इन दोनों ंलोगों ंके अलावा हनि ा पर हविय प्राप्त करने वाले अन्य हकसी के बारे में ि मने निीं ंसुना। ऐसे भी लोग ि ैं हिन्ोंनें हनि ा को दो अथवा तीन घण्ट् तक सीहमत कर हदया ि ै। यि ाँ तक हक ज्ञानी और योगी भी दो या तीन घण्ट् तक सोते ि ैं। हनि ा एक मनोवैज्ञाहनक हवषय ि ै। मद्धस्तष्क को थोि े से समय के हलए हवश्राम चाहिए, अन्यथा मनुष्य ति ा एवं थकान अनुभव करता ि ै। तब वि न तो काम कर सकता ि ै न ि ी ध्यान कर सकता ि ै। एक ज्ञानी की हनि ा सांसाररक व्यद्धक् से हभन्न ि ोती ि ै। एक ज्ञानी में ब्रह्माभ्यास के ि द्धक्ालि ी संस्कार ि ोते ि ैं। यि कुछ-कुछ ब्रह्महनि ा के समान प्रकृहत ि ै। व्यद्धक् को उसकी हनि ा कम करने ि े तु सावधान रि ना चाहिए।

हनि ा को कम करने के हलए इसमें धीरे-धीरे कमी करें। पि ले चार मि ा ११ बि े रात को सोने के हलए ि ायें और ४ बि े सुबि उि ें पाँच घण्ट् की नीदं लें। अगले ४ मि ीनों ंतक १२ बि े रात तक ि ागें और ३ बि े सुबि उि ें इस प्रकार धीरे-धीरे नीदं के घण्टों ंमें कमी करें।

साधक नीदं में कमी करके साधना के हलए अहधक समय प्राप्त कर सकते ि ैं। प्रारि में हनि ा कम करना बि ा ि ी कहिन कायथ ि ै। ि ब आदत बदल ि ाती ि ै तो यि अन्त में सुखकर ि ो ि ाता ि ै।

रात में चावल तथा भारी भोि न का त्याग करें। रात के समय दूध तथा फल के समान ि लका भोि न लें। आप प्रातः ि ीघ्र उि सकेंगे। ध्यान के समय हनि ा आपको निीं ंसतायेगी। ि ब तमोगुण प्रवि े करेगा तथा ि ब आप ध्यान प्रारि करेंगे, तो एक घण्ट् बाद हनि ा प्रकट ि ोगी।

ि ीषाथसन, सवाांगासन, भुिंगासन, ि लभासन तथा धनुरासन का अभ्यास करें। ध्यान आरि करने से पूवथ थोि ा प्राणायाम करें। आपको ध्यान के समय हनि ा निीं ंसतायेगी।

कभी-कभी ध्यान के समय मन अचानक नीदं के हलए अपनी पुरानी लीक में चला िाता ि ै। साधक िब सोते रिते िैं, तब वे सोचते िैं हक वे ध्यान कर रिे थे। चेिरे पर िण्डे पानी के छीटें मारे तथा ५ या १० हमनट कीतथन करें। आप सरलता से नीदं भगा सकेंगे। यहद नीदं आये, तो बत्ती िलाये रखें।

बि ध्यान की आदत िो िायेगी, िब प्रातः ४ बिे की आदत अच्छी तरि थथाहपत िो िायेगी, िब आप राहत्र में िल्का भोिन लेंगे, तो नीदं आपके ध्यान के समय परेशान निीं ंकरेगी। िब नीदं आप पर हविय पाने का प्रयास करे, तो थोड़ी देर के हलए मि को िोर–िोर से बोलें। वज्रासन में बैिें।

साधक प्रातः ४-५ बिे तक एक घण्टे ध्यान करते िैं। उसके बाद उन्हें नीदं आने लगती ि ै। वे ५ बिे के बाद सोने लग िाते िैं। यि एक सामान्य हिकायत ि ै। ५ बिे १० से २० चक्र प्राणायाम करें। २ हमनट के हलए शीषाथसन करें। आप हफर से ध्यान िेतु तैयार िो िायेंगे। सदैव अपने सामान्य ज्ञान का प्रयोग करें। पुरानी आदतें बार-बार प्रकट िोंगी। इनको अनुकूल साधना, संकल्प–िहक्त, प्राथथना आहद के िारा बार-बार िट से दूर करें। हिवराहत्र तथा श्री कृष्ण िन्माष्टमी पर राहत्र–िागरण बिा िी लाभकारी ि ै। हक्रहश्चयन लोग भी हक्रसमस तथा नव-वषथ की राहत्र पर राहत्र िागरण करते िैं।

ध्यान के समय नीदं साधक पर िावी िो िाती ि ै। वि सन्देि करता ि ै हक वि ध्यान कर रिा ि ै या सो रिा ि ै। यहद कोई सच में ध्यान कर रिा िोता ि ै, तो उसका िरीर िलका िोगा तथा उसका मन उत्साहित िोगा। यहद वि सो रिा ि ै, तो िरीर भारी िोगा, मन सुस्त िोगा और पलकें भारी िोंगी।

२४. लौहकक सुख

इत्र, नमथ हबस्तर, उपन्यास-पिन, नाटक, हथयेटर, हसनेमा, भद्दा संगीत, नृत्य करना, हस्त्रयों ंका संग, पुष्प, रािहसक भोिन —ये सभी वासना उत्तेहित करते िैं और मन को हवचहलत करते िैं। अत्यहधक नमक, अत्यहधक हमिाई से अत्यहधक प्यास लगती िै तथा ध्यान में बाधा पिती ि ै। अत्यहधक बात करना, अत्यहधक चलना, अत्यहधक काम करना और अत्यहधक घुलना-हमलना ध्यान में मन को हवचहलत करता ि ै।

२५. सम्पहत्त

अथथ वास्तव में अनथथ ि ै। सम्पहत्त का अिथन कष्टदायक ि ै। सम्पहत्त की रक्षा और भी अहधक कष्टदायक ि ै। यहद यि खो िाती ि ै, तो यि असह्य ददथ देती ि ै। आप हबना मिान् पाप हकये सम्पहत्त का अिथन और संग्रि निीं ं कर सकते िैं। सम्पहत्त अत्यहधक व्याकुलता लाती ि ै। इसहलए धन को त्याग दो।

सेवाहनवृत्त अहधकारी गंगा के हकनारे हनवास करते िैं तथा कुछ वषों तक िप और ध्यान का अभ्यास करते िैं, हकन्तु वे कोई िोस प्रगहत निीं ंकर पाते। ऐसा क्यों? ं क्योंहक वे अपनी बिी पेंिन का उपयोग स्वयं अपने हलए, अपने पुत्रों ंके हलए तथा पुहत्रयों ंके हलए करते िैं। वे इसे दान में प्रयोग निीं ंकरते। वे िर चीि के हलए धन पर हनभथर िैं।

उन्हें अपना सारा धन दान कर देना चाहिए और ईश्वर पर हनभथर िोना चाहिए। उन्हें हभक्षा के ऊपर िीहवत रिना चाहिए। उनकी हनहश्चत िी आध्याहत्मक प्रगहत िोगी।

अध्याय ७

ध्यान में मानहसक बाधाएँ

१. क्ोध

क्ोध नकथ का िार िै। यि अिज्ञान का नाि कर देता िै। यि रिोगुण से उत्पन्न िोता िै। यि सवथ-उपभोग करने वाला तथा सवथ दूहषत करने वाला िै। यि िाद्धन्त का सबसे बिा ितुरु िै। यि काम का िी रूपान्तरण िै। हिस प्रकार दूध दिी में बदल िाता िै, उसी प्रकार काम-भावना अथवा कामना क्ोध में रूपान्तररत िो िाती िै। िब व्यद्धक् की कामना की पूहतथ निीं िोती, तो वि क्ोहधत िो उिता िै। उसका मन भ्रहमत िो िाता िै। वि अपनी सूमृहत तथा सूझ-बूझ खो बैिता िै। वि नष्ट िो िाता िै। एक मनुष्य िब क्ोहधत िोता िै तो वि िो चािता िै वि किता िै, वि िो चािता िै वि करता िै। वि हकसी की ित्या भी कर देता िै। एक गमथ िब्द झगिे और ितुरुता में पररहणत िो िाता िै। उस पर नाि छा िाता िै। वि कुछ समय के हलए अपनी इद्धियों पर हनयिण खो बैिता िै। वि निीं िानता हक वि क्या कर रिा िै। वि क्ोध का हिकार बन गया िै। वि क्ोध के चंगुल में िै। क्ोध िद्धक् अथवा देवी का एक रूप िै। चण्डी पाि में आप पायेंगे :

या देवी सववभूतेषु क्रोधरूपेण संस्मस्थता ।
नमस्तसै्यै नमस्तसै्यै नमस्तसै्यै नमो नमैः ॥

"मैं उस देवी को प्रणाम करता हूँ िो सभी प्राहणयों में क्ोध के रूप में द्धथथत िैं।"

अमषथ, रोष, प्रकोप, क्ोधोन्माद ये सब तीव्रता के अनुसार क्ोध के िी प्रभेद िैं। यहद एक मनुष्य हकसी अन्य व्यद्धक् को सुधारने के हलए, हनैःस्वाथथ भाव से उसे रोकने और सुधारने के हलए थोिा क्ोध करता िै, तो यि उहचत क्ोध किलाता िै। मान लीहिए हक एक लिका हकसी लिकी को छेिता िै और यहद विाँ पास िी खिा कोई व्यद्धक् इस अपराध के हलए उस पर क्ोध करता िै, तो इसे न्यायोहचत किा िायेगा। यि बुरा निीं िै। यि मात्र तभी बुरा िै िब यि स्वाथथ अथवा लालच के कारण हकया िाता िै। कभी-कभी कोई धाहमथक गुरु अपने हिष्य को सुधारने के हलए बािरी रूप से थोिा क्ोध प्रदहिथत करते िैं, यि भी बुरा निीं िै। ऐसा कोई भी व्यद्धक् कर सकता िै, हकन्तु उसे भीतर से िान्त िोना चाहिए, मात्र बािर से गमथ और व्यग्र िोना चाहिए। उसे अपने अन्तैःकरण के भीतर क्ोध को गिरी िि निीं िमाने देनी चाहिए। इसे समुि की लिर की भाँहत तत्काल चले िाना चाहिए।

यहद कोई मनुष्य अक्सर छोटी-छोटी चीिों के हलए उत्तेहित िो िाता िै, तो यि मानहसक दुबथलता का हनहश्चत हचह्न िै। क्षमा, धैयथ, हवचार, प्रेम, करुणा तथा सेवा की भावना के हवकास के िारा क्ोध पर हविय पाइए। िब क्ोध हनयद्धित िो िायेगा, तो यि ऐसी ऊिाथ में रूपान्तररत िो िाता िै हक सारे संसार को हिला सकता िै। यि ऊिाथ में उसी प्रकार रूपान्तररत िो िाता िै, हिस प्रकार उष्मा अथवा प्रकाि हवद्युत् में रूपान्तररत िो िाती िै। ऊिाथ एक अन्य रूप ग्रिण कर लेती िै। यहद साधक ने अपने क्ोध पर हनयिण प्राप्त कर हलया िै, तो उसकी

आधी साधना तो पूरी ि◌ो गयी । क्रोध आने पर थिोा ि◌ीतल ि◌ल पी लीहिए। इससे मद्धस्तष्क ि◌ीतल ि◌ोगा तथा उत्तेहित स्नायु ि◌ान्त ि◌ोंगे। 'ॐ ि◌ाद्धन्त' को अनेक बार दिोरायें। धीरे-धीरे एक-एक कर बीस तक हगनें। बीस की हगनती पूरी ि◌ोने पर क्रोध हवलीन ि◌ो ि◌ायेगा। यहद क्रोध पर हनयिण पाना कहिन प्रतीत ि◌ो, तो तुरन्त ि◌ी वि थथान छिो़ दीहिए और आधे घण्े तक लम्बी सैर कर आइए। ईश्वर से प्राथथना कीहिए। ि◌प कीहिए। ध्यान कीहिए। ध्यान क्रोध तथा अन्य बाधाओं ◌ंको नष्ट करने के हलए अत्यहधक ि◌द्धक् प्रदान करता ि◌ै।

मिो से काम का उद्भव ि◌ोता ि◌ै। उससे क्रोध प्रकट ि◌ोता ि◌ै। क्रोध से लोभ, अहभमान, ईष्याथ, घृणा, पूवाथग्रि, कट्टरता, हछिान्वेषण, हपुनता, हमथ्याचार आहद अन्य सभी दुगुथण उत्पन्न ि◌ोते ि◌ैं।

मनुष्य कीहतथ, प्रहतिा तथा प्रिंसा के हलए हपपासु बना रिता ि◌ै। उपन्यायाधीि उच्च न्यायालय का न्यायाधीि बनना चािता ि◌ै। साधु अलौहकक हसद्धियााँ चािता ि◌ै। संन्यासी हवहभन्न दिेिों ◌ंमें अनेक आश्रम खोलना चािता ि◌ै। ये सब लोभ के ि◌ी रूप ि◌ैं। नापसन्दगी, हतरस्कार, पक्षपात, अवज्ञा, ताना मारना, द्धखल्ली उिाना, उपिास करना, भौंिें चढ़ाना, मुाँि बनाना —ये सब घृणा के ि◌ी रूप ि◌ैं। यहद हकसी का हपता हकसी व्यद्धक् को पसन्द निीं ◌ंकरता ि◌ै, तो उसके पुत्र तथा पुहत्रयााँ भी उस व्यद्धक् से अकारण ि◌ी ि◌ेष करने लगते ि◌ैं। ि◌ेष की ि◌द्धक् िी ऐसी ि◌ै। अ◌ाँगरेि आयरलैण्ड के हनवासी से ि◌ेष करता ि◌ै, कैथोहलक प्रोटेस्टेंट से ि◌ेष करता ि◌ै, मुसलमान हिन्दू से ि◌ेष करता ि◌ै, और हिन्दू मुसलमान से । पुत्र अपने हपता के हवरुि मुकदमा दायर करता ि◌ै। पत्नी अपने पहत को तलाक दे देती ि◌ै। ये सब ि◌ेष के ि◌ी प्रकट स्वरूप ि◌ैं, हिनके पीछे स्वाथथ भावना हछपी रिती ि◌ै।

ेष के ि◌ारा ि◌ेष समाप्त निीं ◌ंि◌ोता, अहपतु यि प्रेम के ि◌ारा समाप्त ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। यि हवहभन्न हदिाओं ◌ंमें हछपा रिता ि◌ै। ि◌ेष को दूर करने के हलए लम्बे समय तक प्रबल अनवरत ध्यान तथा हनष्काम सेवा की आवश्यकता ि◌ोती ि◌ै। दैहनक ि◌ीवन में वेदान्त का अभ्यास तथा आत्म-भाव से की गयी सेवा से ि◌ेष तथा अन्य सभी दुगुथणों ◌ंका उन्मूलन हकया ि◌ा सकता ि◌ै तथा ि◌ीवन की एकता का अिैहतक बोध हकया ि◌ा सकता ि◌ै।

मैंने अनेक थथानों ◌ंपर आपको बतलाया ि◌ै हक इन दुगुथणों ◌ंको पूणथतया नष्ट करना चाहिए। इन सबको नष्ट करने के अनेक हनदिे भी हदये ि◌ा चुके ि◌ैं। यहद आपको आध्याद्धिक प्रगहत अभीष्ट ि◌ै, तो आपको इन सबको दूर करना चाहिए। ये सब आत्म-साक्षात्कार के पथ में बाधाएाँ ि◌ैं। एक हनभीक आध्याद्धिक सैहनक की भााँहत आध्याद्धिक युिक्षेत्र में उिरकर खिे ि◌ों ◌ंऔर इन ि◌त्रुओं ◌ंका संिार करें। एक आध्याद्धिक योिा बनें। एक-एक कर सभी बाधाओं ◌ंपर हविय प्राप्त करें तथा हदव्य महिमा, वैभव, ि◌ुहचता और पहवत्रता प्रदहिथत करें।

२. चुगलखोरी

यि कुहिि बुद्धि सम्पन्न लोगों ◌ंकी घृहणत आदत ि◌ै। लगभग सभी इस भयंकर रोग के हिकार ि◌ैं। यि संकीणथ हृदय ि◌ैतान लोगों ◌ंकी ि◌न्मिात आदत बन गयी ि◌ै। यि तमोगुणी वृहत्त ि◌ै। संसार की लीला मनुष्य की इस बुरी आदत से चल रिी ि◌ै। यि माया सारे संसार में बेचैनी फैलने वाला ि◌द्धक्िाली अस्त्र ि◌ै। यहद आप किीं ◌ंचार लोगों ◌ंको समूि में बैिे देखें, तो ि◌ान लें हक अवश्य ि◌ी विााँ कोई चुगली चल रिी ि◌ोगी। यहद आप चार साधुओं ◌ंको बातें करते देखें, तो हनस्सन्देि समझ लें हक वे हकसी-न-हकसी व्यद्धक् के बारे में चुगली कर रिे ि◌ोंगे। ये साधु कि रिे िोंगे— "उत्तरकािी क्षेत्र का भोिन बहुत बुरा ि◌ै। वे स्वामी ि◌ी एक बहुत बुरे आदमी ि◌ैं।" गृिथथों ◌ंकी अपेक्षा साधुओं ◌ंमें चुगली की प्रवृहत्त अहधक प्रबल ि◌ोती ि◌ै। यिााँ तक हक हिहक्षत संन्यासी तथा गृिथथ भी इस भयंकर रोग से बचे निीं

िैं। एक सच्चा साधु सदा अकेला रिता ि◌ै और ध्यान में लगा रिता ि◌ै।

हनन्दा का मूल कारण अज्ञान अथवा ईष्याथ ि। हनन्दा करने वाला झिू कलंक लगाने, अपयि करने, आक्षेप करने, झिा अहभयोग लगाने आहद के िारा उस मनुष्य को नीचे हगराना चािता ि ैिो हक समृद्धिाली ि ै। हनन्दा करने वाले के पास ष़िति रचने के हसवा और कोई काम निीं िोता ि ै। वि हनन्दा करके िी हिन्दा रिता ि ै। उसे हनन्दा करके तथा अहनष्ट करके आनन्द हमलता ि ै। यि उसका स्वभाव ि ै। चुगली करने वाले समाि के हलए खतरा ि ै। वे दुष्ट अपराधी ि ैं। उन्हें कड़ा दण्ड की आवश्यकता ि ै। कपट व्यविार, कुहटलता, कूटनीहत, छल-कपट, बकवाद, िगी और धूतथता चुगली के पररिन ि ैं। चुगली करने वाले का मन कभी भी िान्त और िुद्धन्तपूणथ निीं िोता। उसका मन सदैव गलत हदिा में योिना बनाता रिता ि ै। एक साधक को सदा इस दुगुथण से बच के रिना चाहिए। उसे अकेले घूमना चाहिए, अकेले रिना चाहिए, अकेले भोिन करना चाहिए तथा अकेले िी ध्यान करना चाहिए। एक व्यद्धक् हिसने ईष्याथ, हनन्दा, घृणा, अिंकार, स्वाथथता आहद को दूर निीं हकया ि ै, यहद वि किता ि ै हक 'मैं रोि ६ घण्टे ध्यान करता हूँ', तो यि अज्ञानता ि ै। िब तक व्यद्धक् इन सभी दुष्प्रवृहत्तयों को दूर निीं करता और मन को िुद्ध निीं करता, तब तक ६ हमनट तक भी ध्यान लगना सिंभव निीं ि ै। पिले ६ वषथ तक हनष्कामसेवा िारा उसे अपने मन को िुद्ध करना चाहिए।

३. हनद्रा

नवाभ्यासियों को पूवथ-संस्कारों, सूक्ष्म अद्धस्तत्वों, बुरी आत्माओं के प्रभाव, बुरी संगत, बादल वाले हदन, अपच तथा अहधक भरे पेट से अक्सर ध्यान में हनद्रा आ िाती ि ै। कारण का उपचार करें। कारण का उन्मूलन करें। हनद्रा को अपने ऊपर िावी न िोने दें। तत्काल लम्बी दूरी तक घूमने चले िायें। खुली िवा में दौड़ें। भिन गायें। एक घण्टे तक िोर-िोर से ॐ का उच्चारण करें। समुद्र अथवा नदी के हकनारे भ्रमण करें। यहद आप रात्रिभोिन नहीं करते िैं, तो उसे बिायें। उत्साहवर्धक हवचार रखें और िोर से िँसें। यहद आवश्यक िो, तो हवरेचक अथवा पाचक चूणथ लें।

थोड़ा कुंभक तथा सीतली प्राणायाम करें। सन्तरे का रस, गमथ चाय अथवा एक छोटा कप काफी हपयें। 'अवधूतगीता' तथा उपहनषदों के उत्थानकारी अंिों का पाठ करें।

िब हनद्रा आयेगी और आपको कष्ट देगी, तो मन हवद्रोि करेगा। इद्धियाँ आपकी टाँग खीचेंगीं। गुप्त वासनाएँ मन की सति पर वेग से आयेंगी तथा आपको सतायेंगी। बिादुर बनें। दृढ़ खड़े रिें। इन झटकों का सामना करें। अपने मन को ठण्डा रखें। स्वयं को इन बाधाओं से न िोड़ें। अपने िप तथा ध्यान के समय को बढ़ायें। वैराग्य और हववेक को भी बढ़ायें। व्यग्रता से प्राथथना करें। दूध और फल पर िीवन हबतायें। । ये सभी बाधाएँ एक बादल की भाँहत चली िायेंगी। सभी पररिाहनयों के दूर िो िाने पर आप अद्भुत रूप से देदीप्यमान िोंगे। आपको हवकास का अनुभव िोगा। मन, वाणी तथा सभी कायों में एक पररवतथन िोगा।

४. संिय

साधक को संिय िोने लगता ि ै हक भगवान् का अद्धस्तत्व ि ै या निीं। वे भगवद्-साक्षात्कार कर पायेंगे या निीं। आथथा में कमी आध्याद्धिक पथ में भयंकर बाधा ि ै। िब ये सन्देि उत्पन्न िोते ि ैं, तो साधक अपने प्रयासों को ढीला कर देते ि ैं। माया अत्यन्त िद्धक्िाली ि ै। माया रिस्मय ि ै। यि सन्देि तथा हवस्मृहत के िारा लोगों को भ्रहमत करती ि ै। मन माया ि ै। मन लोगों को सन्देि िारा भ्रहमत करता ि ै। कभी-कभी वि साधना भी त्याग देता

ीं। यि एक गीर भूल ि ै। ि ब भी हकसी साधक पर सनेिे ि ावी ि ोने लग ि ाये, तो उसे तत्काल ीमिाओं ंका सत्संग करना चाहिए। उसे उनके साथ उन सनेिों ंका हनराकरण करना चाहिए। साधारणतया साधक अपनी साधना अनेकों ंहसद्धियों ंकी ि ीघ्र प्राद्धप्त की अपेक्षा के साथ प्रारि करता ि ै। यि परीनी लगभग सभी मामलों ंमें ि ै। वि सोचता ि ै हक ६ मिा में कुण्डहलनी ि ाग ि ायेगी तथा उसे दूर-दृहष्ट, दूर-श्रवण, हवचार-पिन, वायु में ज़िना आहद हसद्धियााँ प्राप्त ि ो ि ायेंगी। ि ब वि उनें निीं ंप्राप्त कर पाता, तो उसे अरुहच ि ो ि ाती ि ै और वि अपनी साधना रोक देता ि ै। वि अनेक काल्पहनक तथा हवलक्षण हवचारों ंका पोषण करता ि ै।

मन में अनेक प्रकार की अिुद्धियााँ ि ोती ि ैं। मन के ि ुद्धिकरण तथा एकाग्र मन प्राप्त करने में बहुत लम्बा समय लगता ि ै। धारणा अनेक ि न्मों ंकी साधना का प्रश्न ि ै। धारणा संसार में सवाथहधक कहिन वस्तुतु ि ै। व्यद्धक् को कुछ समय अथवा एक या दो मिों ंअथवा वषों की साधना के पश्चात् उससे अरुहच निीं ंि ोनी चाहिए। यिााँ तक हक आप थोिा-सा भी अभ्यास करेंगे, तो प्रभाव ि ोगा। कुछ भी निीं ंव्यथथ ि ायेगा। यि प्रकृहत का अटल हनयम ि ै। आपके पास यहद सूक्ष्म तथा ि ु बुद्धि निीं ंि ै, तो आप थोिे से अभ्यास से प्राप्त ि ोने वाले प्रभावों ंको निीं ंपिचान पायेंगे। आपको सद्गुणी, वैराग्य, धैयथ और सहिषुणुता का उच्चतम स्तर तक हवकास करना ि ोगा।

आपका ईश्वर के अद्धस्तत्व तथा आध्याद्धिक साधना की सामथ्यथ में अटल हवश्वास ि ोना चाहिए। आपका दृढ़ हनश्चय ि ोना चाहिए— मैं अभी इसी ि न्म में निीं,ं इसी क्षण में भगवद्-साक्षात्कार करूाँगा। मैं साक्षात्कार करूाँगा या मर ि ाऊाँगा।"

सनेिे तीन प्रकार के ि ै-संिय भावना, असिावना तथा हवपरीत भावना (गलत भाव हक ि रीर आिा ि ै और संसार ि ोस सच्चाई ि ै)। श्रवण (ि ास्त्रों ंको सुनना) संिय भावना का उनूमूलन कर देगा, मनन असिावना का उनूमूलन करेगा तथा हनहदध्यासन एवं साक्षात्कार हवपरीत भावना का उनूमूलन कर देगा।

संिय आि-साक्षात्कार के मागथ में मिान् बाधा ि ै। यि आध्याद्धिक प्रगहत रोक देता ि ै। इसे सत्संग ि ारा दूर हकया ि ाना चाहिए। इसे धाहमथक पुस्तकों ंके स्वाध्याय, हवचार तथा हचन्तन के ि ारा दूर हकया ि ाना चाहिए। यि साधक को भटकाने के हलए बार-बार हसर उिाता ि ै। इसे पुनैः हसर उिने से रोकने के हलए दृढ़ हनश्चय तथा हववेक बुद्धि पर आधाररत अटल हवश्वास ि ारा मारा ि ाना चाहिए।

संिय आपका मिान् ि तुरु ि ै। सनेिे से मन बेचैन ि ो ि ाता ि ै। हवचार और ज्ञान के ि ारा सभी सनेिों ंको नष्ट कर दें।

सनेिों ंकी परविा न करें। सनेिों ंका कोई अन्त निीं ंि ै। अपने हृदय को ि ु करें। ि प, ध्यान आहद िुद्धिकरण की प्रहक्याओं ंमें तेिी से लग ि ायें। हनत्य हनयहमत ध्यान करें। सनेिे अद्भुत तरीके से स्वयं ि ी स्पष्ट ि ो ि ायेंगे। एक मिान् गुरु अथवा आन्तररक ि ासक आपके साथ ि ैं। वे आपको प्रकाहित करेंगे तथा आपके सनेिों ंको दूर करेंगे।

५. स्वप्न

कुछ साधकों ंको हवहभन्न प्रकार के काल्पहनक स्वप्न परीान करते ि ैं। कभी-कभी विााँ ध्यान और स्वप्न का हमश्रण ि ोता ि ै। चूाँहक स्वप्नों ंका हवषय अत्यन्त हविेष तथा अबोध्य ि ै, अतैःबि तक हक आप कारण ि रीर में

द्धथथत सभी संस्कारों ंको न पोंछं दें तथा सभी हवचारों ंपर हनयिण न कर लें, स्वप्नों ंको हनयद्धित करना बहुत िी कहिन ि ै। िैसे-िैसे आपमें ििुता, हववेक, धारणा की वृद्धि िोगी, स्वप्न कम िो िायेंगे।

स्वप्नों ंकी उपद्धथथहत यि दिाथती ि ै हक आप गिन ध्यान में अच्छी तरि थथाहपत निीं ंि ै, आपने अभी तक हवक्षेपों ंका उन्मूलन निीं ंहकया ि ै और आपने हनरन्तर प्रबल साधना निीं ंकी ि ै।

६. बुरे हवचार

कल्पना करें हक बुरे हवचार आपके मन में १२ घण्टों ंतक रिते िैं और प्रत्येक तीसरे हदन प्रकट िोते िैं। यहद ध्यान एवं धारणा के हनत्य अभ्यास के िारा आप यि समय १० घण्टे कर सकें तथा सप्ताि में मात्र एक बार प्रकट िोने दें, तो यि हनहश्चत िी प्रगहत ि ै। यहद आप अपना अभ्यास हनरन्तर करते रिे, तो रुकने की अवहध तथा पुनः प्रकट िोना धीरे-धीरे कम िो िायेगा। इसी प्रकार वे धीरे-धीरे अदृश्य िो िायेंगे। हपछले साल से अपनी वतथमान अवथथा की तुलना करें।

िब बुरे हवचार आपके मन में प्रवेि करते िैं, तो आपका मन कभी-कभी काँपता ि ै। यि आध्याद्धिक प्रगहत का हचह्न ि ै। आप आध्याद्धिक रूप से प्रगहत पर ि ै। िब आप अपने भूतकाल में हकये हुए बुरे कमों के बारे में हवचार करते िैं, तो आपको बहुत अहधक कष्ट िोगा। यि भी आपके आध्याद्धिक उत्थान का द्योतक ि ै। आप उन्हीं ंकमों को पुनः निीं ंदोिरायेंगे। आपका मन काँपने लगेगा। िब विी बुरे कमों को करने के कुसंस्कार आदत के बल पर विी कायथ करने के हलए आपको उद्यत करेंगे, तो आपका िरीर काँपने लगेगा। पूणथ िद्धक् और उत्कण्ठा से अपना ध्यान करते रिें। सभी बुरे हवचार, माया के दुष्ट प्रयत्न स्वयं िी समाप्त िो िायेंगे। आप पूणथ ििुता एवं िाद्धन्त में थथाहपत िो िायेंगे।

एक साधक हिकायत करता ि ै—"िैसे िी मैं ध्यान करने लगता हूँ, मेरे अवचेतन मन से अिुद्धियों ंकी पतें उिने लगती िैं। कभी-कभी वे इतनी बलिाली और भयंकर िोती िैं हक मैं भ्रहमत िो िाता हूँ हक उन्हें कैसे रोकूँ। मैं सत्य एवं ब्रह्मचयथ में पूणथ थथाहपत निीं ंहूँ। झूि बोलने तथा वासना की पुरानी आदतें मेरे मन में अभी तक हछपी हुई िैं। काम-वासना मुझे बहुत अहधक सताती ि ै। स्त्री का हवचार मेरे मन को उत्तेहित करता ि ै। मेरा मन इतना संवेदनिील ि ै हक मैं उनके बारे में सोचने अथवा सुनने योग्य निीं ंहूँ। िैसे िी हवचार मन में आता ि ै, वासना के सभी छुपे संस्कार ऊपर उि िाते िैं। िैसे िी वे हवचार मेरे मन में आते िैं, ध्यान तथा समूपूणथ हदन की िाद्धन्त भंग िो िाती ि ै। मैं अपने मन को सुझाव देता हूँ हक इनको बिलाओ, इन्हें िराओ; लेहकन कोई लाभ निीं।ं मेरा मन हिरोि करता ि ै। मैं निीं ंिानता हक हकस प्रकार इस काम-वासना पर हनयिण पाऊँ। हचड़हचड़ापन, अिंकार, क्रोध, लोभ, घृणा, आहद अभी भी मेरे भीतर हछपे िैं। मैंने अपने मन का अन्वेषण हकया ि ै। काम-वासना िी मेरी सब से बड़ी ितुरु ि ै और यि बड़ी िद्धक्तिाली भी ि ै। मेरी आपसे हवनती ि ै हक आप कृपा करके मुझे सलाि दें हक मैं इससे कैसे मुद्धक् पाऊँ?"

िैसे िी आप ध्यान में बैिेंगे, सभी प्रकार के बुरे हवचार आपके मन में प्रकट िोंगे। िब आप ििु हवचारों ं को लाना चािते िैं, तो ऐसा ध्यान में क्यों ंिोता ि ै? साधक ध्यान की आध्याद्धिक साधना इसी कारण से छोड़ देते िैं। यहद आप एक बन्दर को भगाना चािेंगे, तो वि आपके ऊपर िमला कर देगा। इसी प्रकार िब आप उत्तम दैवी हवचारों ंको उिाना चािते िैं, तो बुरे हवचार एवं बुरे संस्कार आप पर उत्तेिना से दुगनी िद्धक् से िमला कर देते िैं। िब आप अपने ितुरु को अपने घर से बािर भगाना चािते िैं, तो वि उग्रतापूवथक आपका प्रहतरोध करता ि ै। प्रहतरोध भी प्रकृहत का एक हनयम ि ै। पुराने बुरे हवचार कििे रिेंगे और किेंगे— "िे मनुष्य, हनदथय न बनो! तुमने अनाहद काल से िमको अपने मानहसक कारखाने में हनवास करने हदया ि ै। िमें यिाँ रिने का अहधकार ि ै।

इस समय तक तुम्हारे प्रत्ेयेक बुरे कमथ में िमने सियता की िै। तुम िमें िमारे हनवास थथान से बिार हनकालना क्यों ंचािते िो? िम अपना थथान खाली निीं ंकरेंगे।" हनरिा न िो। अपना ध्यान का अभ्यास हनयहमत रूप से हनत्य
करो। ये बुरे हवचार तनु िो िायेंगे।
वे सब नष्ट िो िायेंगे। धनिाक सदैव ऋणिाक पर हवियी िोता िै। यि प्रकृहत का हनयम िै। ऋणिाक
बुरे हवचार धनिाक अचे्छे हवचारों ंके सामने ख़िे निीं ंिो सकते। सिास भय पर हवियी िोता िै। पहवत्रता वासना पर हवियी िोती िै। वास्तहवक तथ्य यि िै हक िब एक बुरा हवचार ध्यान के समय मन की सति पर आ िाता िै, तो आप असुिि अनुभव करते िैं। यि इस बात की ओर संकेत करता िै हक आप आध्याद्धिकता में हवकास कर रिे िैं। उन हदनों ंआप चैतन्यतापूवथक सभी बुरे हवचारों ंको आश्रय दे रिे थे। आपने उनका स्वागत हकया और उनका पोषण हकया। अपनी आध्याद्धिक साधना में दृढ़ रिें। दृढ़ संकद्धल्पत तथा उद्यमशील बनें। आप हनश्चय िी आगे बढ़ेंगे। यिााँ तक हक एक आलसी प्रकार का साधक भी यहद हनरन्तर २-३ वषों तक ध्यानाभ्यास एवं िप का अभ्यास करे, तो उसे भी एक अद्भुत पररवतथन हदखायी देगा। अब वि अभ्यास निीं ंछोि़ सकेगा। यिााँ तक हक यहद वि एक हदन के हलए भी अभ्यास रोक देगा, तो उसे वास्तव में ऐसा अनुभव िोगा हक वि उस हदन कुछ खो बैठा- िै। उसका मन बेचैन रिेगा।

वासना आपमें हछपी हुई िै। आप अहत शीघ्र नारा़ि क्यों ंिो िाते िैं, आप मुझसे इसका कारण पूछ सकते िैं। क्ोध और कुछ निीं ंमात्र वासना का रूपान्तरण िै। िब कामना पूणथ निीं ंिोती, तो यि क्ोध का रूप लेती िै। क्ोध का वास्तहवक कारण िै असनु्तुष्ट वासना। िब आप अपने नौकर को उसकी गलहतयााँ बतलाते िैं, तो यि स्वयं िी क्ोध के रूप में अहभव्यक् िोती िै। यि इसके अहभव्यद्धक्करण के हलए अप्रत्यक्ष कारण अथवा बाह्य उत्ेप्रेरक िै। राग-द्वेष की तरंगें पूणथतया बािर निीं ंहनकाली गयी िैं। वे मात्र कुछ मात्रा में तनु िो पायी िैं। इद्धियााँ अभी भी उपिवी िैं। वे कुछ अंश तक िी में वशीकृत हुई िैं। यिााँ वासनाओं ंतथा तृष्णाओं ंके गुप्त प्रभाव िैं। इद्धियों ंकी बािर िाने वाली प्रवृहत्तयााँ अभी भी पूणथतया रोकी निीं ंगयी िैं। आप प्रत्यािार में थथाहपत निीं ंिैं। वृहत्तयााँ अब भी शद्धक्शाली िैं। आपमें दृढ़ तथा द्धथथर हववेक अथवा वैराग्य निीं ंिै। भगवान् के प्रहत तीव्र अहभलाषा निीं ंिागी िै। रिोगुण तथा तमोगुण अभी भी उपिव मचा रिे िैं। आपमें मात्र सत्त्व की मात्रा में थोि़ी-सी वृद्धि हुई िै। बुरी वृहत्तयााँ तनु निीं ंहुई िैं। वे अभी भी शद्धक्शाली िैं। सद्गुणों ंका उहचत मात्रा में अिथन निीं ंहकया गया िै। यिी कारण िै हक आपको पूणथ धारणा प्राप्त निीं ंहुई। सवथप्रथम मन का शुद्धिकरण करें। धारणा स्वयं िी आयेगी।

ध्यान के प्रारम्भ में सांसाररक हवचार आपको बहुत अहधक परेशान करेंगे। यहद आप ध्यान में हनयहमत िैं, तो ये हवचार स्वयं िी मृत िो िायेंगे। ध्यान इन हवचारों ंको िलाने के हलए एक अहि िै। सभी सांसाररक हवचारों ंको बािर भगाने का प्रयत्न न करें। ध्यान के हवषय से सम्बद्धन्धत हवचारों ंका स्वागत करें।

अपने मन को सदा अत्यन्त सावधानीपूवथक देखें। िागरूक बनें। सतकथ रिें। उत्ेतिना, ईष्याथ, क्ोध, घृणा तथा वासना की तरंगों ंको मन में न उठने दें। ये गिन तरंगें ध्यान, शाद्धन्त तथा ज्ञान की शत्रुरु िैं। इन्ें उत्कृष्ट तथा दैवी हवचारों ंके प्रवेश िारा दबायें। उत्तम हवचारों ंको उत्पन्न करके तथा हकसी भी मि अथवा भगवान् के नाम का िप करके, भगवान् के हकसी भी रूप का हवचार करते हुए भगवान् के नाम का गायन करके, उत्तम कायथ करने के िारा तथा बुरे हवचारों ंसे उत्पन्न िोने वाले कष्टों ंके बारे में हवचार मन में बनाये रख कर, उठने वाले बुरे हवचारों ंको नष्ट हकया िा सकता िै। िब आप शुद्िता की अवथथा प्राप्त कर लेंगे, तो कोई भी बुरा हवचार आपके मन में निीं ंउठेगा। हिस प्रकार एक शत्रुरु अथवा अनहधकृत प्रवेश करने वाले को गेट पर िी रोकना आसान िै, उसी प्रकार हकसी भी बुरे हवचार को इसके िन्मते िी वश में करना आसान रिता िै। कहलका को कुचल दें। इसे गिरी ि़ि नि िमाने दें।

आपके हवचार हनयिण के अपने अभ्यास के प्रारि में आपको अत्यन्त कहिनाई का अनुभव ोगा। आपको उनके साथ कहिन संघषथ करना प़िेगा। वे अपने अद्धस्तत्व के हलए अपनी तरफ से बहुत प्रयत्न करेंगे। वे कंिगे-"िमें मन के इस थथान में रिने का अहधकार ि। ि में अनाहद काल से इस क्षेत्र को अहधग्रहित करने का एकाहधकार ि। ि म अपना राज्य क्यों ंखाली करें? िम अन्त तक अपने िन्म हसि अहधकार के हलए संघषथ करेंगे।" वे आपके ऊपर ब्ी तीव्रता से आक्मण करेंगे। िब आप ध्यान ितु बिंगे, तो सभी प्रकार के बुरे हवचार आपके भीतर से उिेंगे। यहद आप उन्ें दबाने का प्रयत्न करेंगे, तो वे आपके ऊपर दुगनी िद्धक् से आक्मण करने का प्रयास करेंगे। लेहकन धनिाक सदैव ऋणिाक पर हवियी िोता ि। हिस प्रकार अाँधेरा सूयथ के सामने निीं ंख़िा रि सकता, इसी प्रकार ये सभी गिन, नकारिाक हवचार, ये अनहधकृत प्रवेि करने वाले िद्धन्त के अदृश्य ितुरु उत्कृष्ट हवचारों ंके समक्ष निीं ंख़िे रि सकते। वे स्वयं िी मृत िो िायेंगे।

िब आप हनत्य कायों में बहुत व्यस्त िोते िैं, तो आप हकसी भी िुि अथवा िि हवचार को आश्रय निीं ं देते। लेहकन िब आप हवश्राम करते िैं, तो मन को खाली छो़ि देते िैं। इस समय िुि हवचार छलपूवथक भीतर प्रवेि करने का प्रयास करेंगे। आपको तब सावधान रिना चाहिए, िब मन ढीला छो़िा िो।

७. हमथ्या तुहष्ट

साधक को अपनी साधना के समय कुछ अनुभव िोते िैं। वि ऋहषयों,ं मिािाओं ंके तथा कई प्रकार के सूक्ष्म अद्धस्तत्वों ंआहद के अद्‌भुत दृश्यों ंको देखता ि। अनेक मधुर अनित ध्वहनयों ंको सुनता ि। उसे हदव्य गन्ध आती ि। वि हवचार- पिन, भहवष्य-कथन आहद की हसद्धि प्राप्त कर लेता ि। साधक अब मूखथतापूणथ कल्पना करता ि हक वि सवोच्च लक्ष्य पर पहुाँच गया ि और वि साधना बन्द कर देता ि। यि एक भयंकर भूल ि। वि हमथ्या तुहष्ट प्राप्त कर लेता ि। ये सभी िुभ संकेत िैं िो थो़िी-सी ििता तथा धारणा के कारण प्रकट िोते िैं। ये सभी प्रोत्सािन िैं िो आगे की प्रगहत तथा प्रबल साधना ितु भगवान् के िारा प्ेररत एक प्रकार का उत्प्रेरण िैं।
साधक को इन अनुभवों ंसे दृढ़ हवश्वास और बल प्राप्त िोता ि।

८. भय

यि भगवद्-साक्षात्कार के मागथ में ब़िी भारी बाधा ि। एक भीरु साधक आध्याद्धिक पथ ितु हबलकुल अनुपयुक् ि। वि एक ििार िन्मों ंमें भी साक्षात्कार का स्वप्न निीं ंदेख सकता। यहद कोई अमरता चािता ि, तो उसे अपना िीवन भी दााँव पर लगा देना चाहिए। आि-त्याग के हबना आध्याद्धिक सम्पहत्त अहिथत निीं ंकी िा सकती। एक हनभथय िाकू हिसके भीतर देिाध्यास न िो, वि भगवद्-साक्षात्कार ितु अहधकारी ि। मात्र उसकी प्रकृहत पररवहतथत करने की आवश्यकता ि। भय एक काल्पहनक अनद्धस्तत्व ि। यि िोस रूप ग्रिण कर लेता ि और साधकों ंको अनेक प्रकार से परेिान करता ि। यहद कोई भय पर हविय प्राप्त कर लेता ि, तो वि सफलता के पथ पर ि। वि लक्ष्य तक पहुाँच गया ि। ताद्धिक साधना साधकों ंको हनभथय बनाती ि। यि इस साधना का एक ब़िा लाभ ि, क्योंहक उनको श्मिान घाट में मृत िरीर के ऊपर बैि कर मध्य राहत्र में अभ्यास करना िोता ि। इस प्रकार की साधना हवद्याथी को सािसी बनाती ि। भय अनेक रूप ग्रिण करता ि िैसे मृत्यु का भय, रोग का भय, हबचूछू के काटने का भय, अकेलेपन का भय, साथ का भय, हकसी चीि के खो िाने का भय तथा लोगों ंकी आलोचना का भय हक लोग क्या किेंगे।

कुछ लोग िंगल में िेर से भी निीं ंडरते, कुछ युि में गोहलयों ंसे भी निीं ंघबराते; लेहकन वे लोगों ंिारा की िाने वाली आलोचना से बहुत घबराते िैं। लोगों ंिारा की िाने वाली आलोचना का भय साधक की आध्याद्धिक

प्रगहत के मागथ में ख़्िा रिता ि◌ै। चािे उसे यातना दी ि◌ाये अथवा उसे तोप से उ़िा हदया ि◌ा रिा ि◌ो, उसे अपने हसिान्तों ◌ंतथा धारणाओं ◌ंपर दृढ़ रिना चाहिए। ऐसा ि◌ोने पर ि◌ी मात्र वि हवकास एवं साक्षात्कार कर सकेगा। सभी साधकों ◌ंको इस भयंकर रोग भय से पीहित ि◌ोना प़िता ि◌ै। सभी प्रकार के भयों ◌ंका आि-हचन्तन, हवचार, भद्धक् तथा हवपरीत गुण सािस के अिथन ि◌ारा उनूमूलन हकया ि◌ाना चाहिए। धनिाक सदैव ऋणिाक पर हवियी ि◌ोता ि◌ै। सािस सदैव भय एवं भीरुता पर हवियी ि◌ोता ि◌ै।

मन के रिस्मय सूक्ष्म कायों को समझने में मुझे वषों लग गये। मन कल्पना–द्धक् के ि◌ारा हवधं्वस करता ि◌ै। अनेक प्रकार के काल्पहनक भय, अहतियोद्धक्, ष्िायि-रचना, मानहसक नाटक, ि◌वाई हकले बनाना आहद सभी कल्पना–द्धक् के कारण ि◌ैं। यिााँ तक हक एक पूणथ स्वथथ मनुष्य को भी मन की कल्पना–द्धक् के कारण हकसी प्रकार का काल्पहनक रोग ि◌ोता ि◌ै। एक मनुष्य में थ़्ोिी दुबथलता अथवा दोष ि◌ो सकता ि◌ै; हकनु्तु ि◌ब वि आपका ि◌त्रुु बन ि◌ाता ि◌ै, तो आप उसकी दुबथलता तथा दोष को तत्काल बढ़ा-चढ़ा कर बताते ि◌ैं। यिााँ तक हक आप उस पर अन्य अनेक दुबथलताओं ◌ंतथा दोषों ◌ंको अध्यारोहपत कर देते ि◌ैं। यि कल्पना–द्धक् के कारण ि◌ोता ि◌ै। काल्पहनक भय के कारण बहुत-सी ऊिाथ का अपव्यय ि◌ो ि◌ाता ि◌ै।

९. मन की अद्धथथरता

यि ध्यान की मिानू बाधा ि◌ै। ि◌ल्का साद्धत्त्वक आिार तथा प्राणायाम का अभ्यास मन की इस द्धथथहत का उनूमूलन करता ि◌ै। पेट को अहधक न भरें। अपने बरामदे में आधा घणे् तक इधर-उधर टिलें। ि◌ैसे ि◌ी आप एक दृढ़ संकल्प करें, आपको हकसी भी मूल्य पर इसका पालन करना ि◌ै। यि मन की अद्धथथरता को दूर करेगा तथा आपकी संकल्प ि◌द्धक् का हवकास करेगा।

१०. ध्यान में पााँच बाधाएाँ

ध्यान की पााँच बाधाएाँ ि◌ैं—हवषयों ◌ंकी कामना, दुभाथवना, सुस्ती और ढीलापन तथा उहिग्नता। इनको दूर हकया ि◌ाना चाहिए; क्योंहक ि◌ब तक इन्ें दूर निीं ◌ंहकया ि◌ायेगा, ध्यान निीं ◌ंि◌ो पायेगा। ि◌ो मन हवषयों ◌ंकी कामना के कारण अनेक हवषयों ◌ंके पीछे भागता ि◌ै, वि हवषयों ◌ंकी कामना के विीभूत ि◌ोने के कारण एक हवषय अथवा प्राणी पर केद्धित निीं ◌ंि◌ो सकेगा। यि हवषयी तत्त्व पर लगा ि◌ोने के कारण ध्यान में प्रवेि निीं ◌ंकर सकेगा। मन ि◌ो हक दुभाथवना के कारण हकसी हवषय से सम्बि ि◌ै, वि तत्काल इसे निीं ◌ंछो़िेगा। मन ि◌ो हक सुस्ती और ढीलेपन ि◌ारा विीभूत रिता ि◌ै, वि थथूल ि◌ोता ि◌ै। यि ि◌ान्त निीं ◌ंि◌ोता, बद्धल्क झटके खाता रिता ि◌ै। व्याकुलता का आक्मण ि◌ोने पर यि उस मागथ पर निीं ◌ंि◌ाता ि◌ो हक ध्यान तथा समाहध की प्राद्धप्त ि◌ेतु ि◌ाता ि◌ै।

११. पुराने कुसंस्कारों ◌ंका दबाव

ि◌ब साधक बुरे संस्कारों ◌ंके उनूमूलन ि◌ेतु प्रबल साधना करता ि◌ै, तो वे क्ोध तथा दुगने बल से उसे बााँधने का प्रयत्न करते ि◌ैं। वे रूप ले कर उसके सामने ि◌ोि◌ों ◌ंकी भााँहत आते ि◌ैं। घृणा, ि◌ेष, ईष्याथ, लज्जा का भाव, आदर, सम्मान, भय आहद के पुराने संस्कार ब़्िा भयंकर रूप ले लेते ि◌ैं। संस्कार काल्पहनक अनद्धस्तत्व निीं ◌ंि◌ैं। वे ि◌ब अवसर हमलता ि◌ै, तो वास्तहवकता में बदल ि◌ाते ि◌ैं। साधक को ि◌िाि निीं ◌ंि◌ोना चाहिए। कुछ समय बाद उनका बल क्षीण ि◌ो ि◌ायेगा और वे स्वयं ि◌ी मर ि◌ायेंगे। ि◌िस प्रकार एक बत्ती अद्धन्तम बार बहुत तीव्रता से ि◌लती ि◌ै, उसी प्रकार ये पुराने संस्कार बािर हनकाले ि◌ाने के पूवथ अपने दााँत और बल हदखायेंगे। साधकों ◌ंको अनावश्यक रूप से

रिने की आवश्यकता र्नीं ंिै। उर्न्ें िप, ध्यान, स्वाध्याय, सत्कमथ, सत्संग तथा साद्धत्त्वक गुणों ंके अिथन करने के ारा आध्याद्धिक संस्कारों ंके बल की गहत को बढ़ाना चाहिए। नवीन आध्याद्धिक संस्कार पुराने कुसंस्कारों ंको उदासीन कर देंगे। उसे अपनी साधना में तत्पर रिना चाहिए। उसे अपनी आध्याद्धिक साधना में लगे रिना चाहिए। यिी उसका कतथव्य िै।

बि आप सन्ध्या के समय पुनः ध्यान िेतु बैंगे, तो हदन-भर में िो संस्कार आपने एकत्र हकये िैं, उर्न्ें पोंछने तथा एकाग्र मन को पुनः प्राप्त करने िेतु आपको ब़िा क़िा संघषथ करना िोगा। इस संघषथ से हसरददथ िोने लगेगा। वि प्राण िो हवहभन्न गहलयों ंसे भीतर की ओर िाता िै तथा ध्यान के समय सूक्ष्म िोता िै, उसे सांसाररक गहतहवहधयों ंमें नयी और हभन्न हदिाओं ंमें िाना प़िता िै। यि काम के समय बहुत थथूल िो िाता िै। ध्यान के समय प्राण हसर की ओर ऊपर ले िाया िाता िै।

१२. उदासी तथा नैराश्य

हिस प्रकार बादल सूयथ को ढाँक लेते िैं और उसे बाहधत करते िैं, उसी प्रकार उदासी तथा हनरािा आपकीसाधना के मागथ में बाधा िालती िैं। तब भी आपको अपने िप, धारणा तथा ध्यान के अभ्यास को र्नीं ंछोि़ेनी। ये हनरािा के बादल िीघ्र चले िायेंगे। मन को सुझाव दें— “यि भी गुिर िायेगा।”

१३. लालच

सबसे पिले काम आता िै। उसके बाद क्रोध आता िै। इसके बाद लोभ आता िै। उसके बाद मोि आता िै। काम अत्यन्त िद्धक्तिाली िै। इसहलए इसे प्रमुखता दी िाती िै। काम और क्रोध के मध्य अन्तरंग सम्बन्ध िै। इसी प्रकार लोभ तथा मोि के साथ हनकट सम्बन्ध िै। एक लोभी मनुष्य को उसके धन के प्रहत ब़िा मोि िोता िै। उसका मन सदैव हतिोरी तथा कमर पर बाँधे चाहभयों ंके गुच्छे पर रिता िै। धन उसका रक्त और िीवन िै। वि धन एकत्र करने के हलए िीहवत रिता िै। वि अपने धन का रखवाला मात्र िै। उसका आनन्द उिाने वाला उसका अहतव्ययी पुत्र िै। धन एकत्र करने वाले िमारे हमत्र लोभ के अच्छे उिाँर िैं। उसने उनके मनों ंमें गिरी पक़ि कर ली िै। वे वतथमान काल के हनदथय िमिान िैं। वे गरीब लोगों ंसे अत्यहधक ब्याि (२५ प्रहतित, ५० प्रहतित तथा १०० प्रहतित ब्याि) ले कर उनका खून चूसते िैं। हनदथय हृदय लोग क्षेत्र खोलने, मद्धन्दर बनाने आहद िैसे कायथ करके ऐसा हदखावा करते िैं हक वे ब़िे दानी िैं।

ऐसे कायथ उनके घृहणत पापों ंतथा क्रूर कमों को हनष्प्रभावी र्नीं ंकर सकते। अनेक गरीब पररवार इन लोगों ंके िारा भ्रहमत हकये िाते िैं। वे र्नीं ंसोचते हक हिन बंगलों ंतथा कोहियों ंमें वे हनवास कर रिे िैं, वे इन गरीब आदहमयों ंके खून से बने िैं। लालच ने उनकी बुद्धि को नष्ट कर हदया िै और उर्न्ें एकदम अन्धा बना हदया िै। उनके पास नेत्र िैं, पर वे देखते र्नीं ंिैं। लोभ िमिा मन को बैचेन बना देता िै। एक मनुष्य हिसके पास १ लाख रुपये िैं, वि १० लाख रुपये प्राप्त करने का प्रयास करता िै। एक अरबपहत खरबपहत बनने की योिना बनाता िै। लोभ कभी सनुतुष्ट िोने वाला र्नीं ंिै। इसका कोई अन्त र्नीं ंिै। लोभ अनेक सूक्ष्म रूप ग्रिण कर लेता िै िैसे हक एक मनुष्य नाम, यि तथा प्रिंसा को तृहषत रिता िै। यि लोभ िै। एक उप न्यायाधीि उच्च न्यायालय का मुख्य न्यायाधीि बनना चािता िै। एक तृतीय श्रेणी न्यायाधीि प्रथम श्रेणी न्यायाधीि बनना चािता िै। एक साधु हवहभन्न केंद्रों ंमें कई आश्रम बनाना चािता िै। यि भी लोभ िै। एक लोभी मनुष्य आध्याद्धिक पथ िेतु पूणथ

अयोग्य ि◌ै। सभी प्रकार के लोभ को हवचार, भद्धक्, ध्यान, सन्तोष, ि◌प, सच्चाई, ईमानदारी तथा अरुहच के ि◌ारा नष्ट कर दें और ि◌ाद्धन्त का उपभोग करें।

१४. घृणा

यि साधक की मारक ि◌तुरु ि◌ै। यि एक हबना रीढ़ की ि◌तुरु ि◌ै। यि ि◌ीव की पुरानी संगी ि◌ै। घृणा, अनादर, पूवाथग्रि, उपिास करना, हचढ़ाना, हतरस्कार करना, क्ोध करना तथा मुाँ हिचढ़ाना —ये सभी घृणा के रूप ि◌ैं। घृणा बार-बार भिकती ि◌ै। यि काम तथा लोभ की भााँहत कभी सनुतुष्ट निीं ◌ंि◌ोती। यि कुछ समय के हलए अथथायी रूप से हवलीन ि◌ो ि◌ाती ि◌ै और पुनः दुगनी ि◌द्धक् से फूट पि़ती ि◌ै। यहद हपता हकसी व्यद्धक् से घृणा करता ि◌ै तो उसके पुत्र और पुहत्रयााँ भी हबना हकसी कारण से उस व्यद्धक् से घृणा करने लगते ि◌ैं, चािे उस व्यद्धक् ने उनके साथ कुछ
भी बुरा या गलत न हकया ि◌ो, तो भी वे उससे घृणा करते ि◌ैं। घृणा का ऐसा बल ि◌ै। यहद हकसी को उस व्यद्धक् का ध्यान आता ि◌ै, हिसने ४० वषथ पूवथ उसके साथ कोई गिरा आघात हकया ि◌ो, तो तत्काल घृणा उसके मन में उिती ि◌ै और घृणा या ि◌तुरुता के स्पष्ट हचह्न उसके चेिरे पर हदखायी देते ि◌ैं।
घृणा घृणा वृहत्त की पुनरावृहत्त का हवकास करती ि◌ै। घृणा घृणा से निीं ◌ंरुकती, मात्र प्ेरम से रुकती ि◌ै।
घृणा के हलए लमे्बे समय तक प्रबल उपचार की आवश्यकता ि◌ोती ि◌ै, क्योंहक इसकी ि◌ाखाएाँ अवचेतन मन में हवहभन्न हदिाओं ◌ंमें हवभाहित ि◌ैं। यि हवहभन्न कोनों ◌ंमें दुबकी बैिी ि◌ै। ध्यान के साथ हनरन्तर हनष्काम सेवा १२ वषों तक आवश्यक ि◌ै। एक अ◌ाँगे्रि आदमी आयरलैंहिनवासी से घृणा करता ि◌ै। आयरलैंिवाला अ◌ाँगे्रि से घृणा करता ि◌ै। कैथोहलक प्रोटेस्टेंट से घृणा करता ि◌ै और प्रोटेस्टेंट कैथोहलक से घृणा करता ि◌ै। यि धाहमथक घृणा ि◌ै।
साम्प्रदाहयक घृणा भी ि◌ोती ि◌ै। एक व्यद्धक् हबना हकसी कारण के पिली दृहष्ट में ि◌ी हकसी व्यद्धक् से घृणा करता ि◌ै। यि स्वाभाहवक ि◌ै। इस संसार में सांसाररक लोगों ◌ंके भीतर िि◌ु प्ेरम अनिाना ि◌ै। स्वाथथ, ईष्याथ, लोभ तथा वासना घृणा के अनुचर ि◌ैं। कहलयुग में घृणा का बल बढ़ गया ि◌ै।

एक पुत्र अपने हपता से घृणा करता ि◌ै और उसे न्यायालय में घसीटता ि◌ै। पत्नी अपने पहत को तलाक दे देती ि◌ै। यि आिकल भारत में भी आ गया ि◌ै। कुछ समय बाद भारत में भी तलाक न्यायालय थथाहपत ि◌ो ि◌ायेंगे। हिंदू द्धस्त्रयों ◌ंका पहतव्रता धमथ किााँ चला गया ि◌ै? क्या यि भारत की भूहम से चला गया ि◌ै? भारत में हववाि एक धाहमथक संस्कार समझौता निीं ◌ंि◌ै। यिााँ पहत अपनी पत्नी का ि◌ाथ पकि़ता ि◌ै, दोनों ◌ंआकाि में अरुन्धती तारे को देखते ि◌ैं और अहि के समक्ष पहवत्र ि◌पथ लेते ि◌ैं। पहत किता ि◌ै—“मैं राम की भााँहत पहवत्र रहूाँगा और तुम्हारे साथ ि◌ाद्धन्तपूवथक रहूाँगा और स्वथथ बुद्धिमान् सन्तान उत्पन्न करूाँगा। मैं मरते दम तक तुमसे प्ेरम करूाँगा। मैं हकसी अन्य स्त्री का मुख निीं ◌ंदेखूाँगा। मैं तुम्हारे प्रहत ईमानदार रहूाँगा। मैं कभी तुमसे अलग निीं ◌ंि◌ोऊाँगा।” पत्नी किती ि◌ै- "मैं आपके हलए िैसे कृष्ण के हलए राधा थी और राम के हलए सीता थी, उस प्रकार रहूाँगी। मैं अपने ि◌ीवन के अन्त तक लगनपूवथक आपकी सेवा करूाँगी। आप मेरा ि◌ीवन ि◌ैं। आप मेरे प्राणवल्लभ ि◌ैं। मैं आपकी सेवा ईश्वर की भााँहत करते हुए भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त कर लूाँगी।" आिकल की सम्बन्धों ◌ंकी भयंकर द्धथथहत की ओर देद्धखए । यि ि◌ोकिनक द्धथथहत आधुहनक सभ्यता तथा आधुहनक हिक्षा के कारण हुई ि◌ै। पहतव्रता धमथ ि◌ाने किााँ चला गया ि◌ै। द्धस्त्रयााँ स्वति बन गयी ि◌ैं। वे पहत को छोि़ कर ि◌ो चािती ि◌ैं, वि करती ि◌ैं। पहत-पत्नी के माउंट रोि तथा मरीना बीच पर ि◌ाथ में ि◌ाथ पकिे़ रिने तथा पहत के कन्धों ◌ंपर ि◌ाथ रखे रिने से संसूकृहत निीं ◌ंि◌ीहवत रि सकती। यि सच्ची स्वतिता निीं ◌ंि◌ै। यि तुच्छ अनुकरण ि◌ै। यि अन्धानुकरण की आदत हिन्दू द्धस्त्रयों ◌ंको नारीत्विीन कर देगी और द्धस्त्रयोहचत ि◌ोभा एवं पहवत्रता ि◌ो उनका गुण ि◌ै और ि◌ो उनें् धारण करना चाहिए, को नष्ट कर देगी।

िि◌ु हनैःस्वाथथ प्ेरम का अिथन हकया ि◌ाना चाहिए। व्यद्धक् को ईश्वर का भय ि◌ोना चाहिए। सोलोमन किता ि◌ै-"भगवान् का भय ज्ञान का आरि ि◌ै। आिा-भाव से सेवा घृणा का पूणथतया उनूमूलन करती ि◌ै और व्यद्धक् के

ीविन में अैहतक साक्षात्कार लाती ि ै। हनष्काम सेवा से घृणा, पूवाथग्रि, अनादर आहद का पूणथतया उनूमूलन हकया ािता ि ै और यि सभी प्रकार की घृणा का उनूमूलन कर देता ि ै। सभी प्राहणयों ंमें एक ि ी अिा हछपी हुई ि ै। आप दूसरों ंपर क्ोध क्यों ंकरते ि ैं? आप दूसरों ंका अनादर क्यों ंकरते ि ैं? आप हवभाहित और पृथक क्यों ंीते ि ैं?

ीविन और चेतना के हमलन का साक्षात्कार कीहिए। सवथत्र अिा का अनुभव कीहिए। आनन्द का उपभोग कीहिए तथा सवथत्र प्ेरेम और ि ाद्धन्त का हवहकरण कीहिए।

१५. अधैयथ

बि आप ध्यान ि ेतु आसन में बैिते ि ैं, तो आप पैरों ंमें ददथ के कारण ि ीघ्र निीं ंउिना चािते, वरन् अधैयथ के कारण उिना चािते ि ैं। इस अनावश्यक नकाराक गुण को धीरे-धीरे धैयथ के हवकास ि ारा हवहित कीहिए। तब आप एक साथ ३ या ४ घणे् तक बैि सकेंगे।

एक साधक ि ो समाहध प्राप्त करना चािता ि ै, उसका धैयथ हटहट्टभ पक्षी की भााँहत ि ोना चाहिए, हिसने अपनी चोंचं से समिु को खाली करने का प्रयत्न हकया। एक बार यहद उसने दृढ़ हनश्चय कर हलया, तो भगवान् उसकी सिायता अवश्य करने के हलए आयेंगे, हिस प्रकार गरुण हटहट्टभ पक्षी के हलए आये थे। सत्कमथ में सभी प्राहणयों ंके हलए सिायता अहनवायथतैः आती ि ै। यिााँ तक हक सीता को बचाने में बन्दरों ंतथा हगलिररयों ंने भी श्री राम की सिायता की। वि ि ो अिा-संयम, सािस, वीरता, सिनिीलता, धैयथ, दृढ़ता, ि ीलता तथा हनपुणता से युक् ि ै, वि सब कुछ प्राप्त कर सकता ि ै। आपको कभी भी अपने प्रयास निीं ंछोड़ने चाहिए, चािे आपको अलंघ्य पररहस्थहतयों ंका सामना क्यों ंन करना पड़े।

१६. स्वति प्रकृहत

कुछ लोग कुछ वषों तक स्वति रूप से ध्यान करते ि ैं। बाद में उनको वास्तव में गुरु की आवश्यकता का अनुभव ि ोता ि ै। उनके मागथ में कुछ रोड़े आते ि ैं। वे निीं ंिानते हक आगे कैसे बढ़ें और इन बाधाओं ंको हकस प्रकार पार हकया िाये। तब वे गुरु की खोि प्रारम्भ करते ि ैं। एक परदेिी को हदन के समय में भी एक ि िर में अपररहचत गली में अपने हनवास वापस ि ाना कहिन अनुभव ि ोता ि ै, चािे वि पैदल आधा दिथन बार विााँ गया ि ो। बि ि िरों ंमें ि ी रास्ता ढूाँढ़ने में इतनी परेिानी ि ोती ि ै, तो आध्याद्धिक के ति ेधार वाले रास्ेते में परेिानी के बारे में किना ि ी क्या, ििााँ व्यद्धक् को आाँखें बन्द करके अकेले चलना ि ै।

मन को पुराने चक्ों,ं लीकों ंमें ि ाने न दें। ि ब यि ध्यान में नीचे आये, तो उसे तुरन्त ि ी उिायें। नवीन दैवी स्पन्दन तथा हवचार-तरंगें उत्पन्न करें। प्राथथना करें। गीता के श्लोक दोिरायें।

हनरथथक हवचार करने से ऊिाथ व्यथथ चली ि ाती ि ै। हनरथथक, अहनष्ट हवचारों ंको भगा कर मानहसक ऊिाथ का सरंक्षण करें। तब आप ध्यान में हवकास करेंगे।

हिस प्रकार ि ब पानी खेतों ंमें सिी नाहलयों ंमें से ि ाने के थथान पर चूिे के हबलों ंमें बि ि ाता ि ै, तो यि व्यथथ चला ि ाता ि ै और पौधों ंतथा फलदार वृक्षों ंएवं अन्य आहद के हवकास में सिायता निीं ंकरता, उसी प्रकार यहद साधक के पास सच्चा वैराग्य निीं ंि ोता, तो उसके ध्यान के प्रयत्न व्यथथ ि ो ि ाते ि ैं, उसकी ध्यान में प्रगहत निीं ं िोती।

यहद मन हनरन्तर हवषय-वसुतुओं ंमें लगा रि, तो हवश्व की यथाथथता की धारणा में हनश्चय िी वृद्धि िोगी। यहद मन हनरन्तर आिा के बारे में हवचार करता िै, तो संसार स्वप्न िैसा प्रकट िोता िै।

१७. ईष्याथ

यि भीएकमिान्बाधािै।यिााँतक हक वे साधु हिन्िोंनें सब चीिें छोड़ दी िैं, िो हिमालय में गंगोत्री और उत्तरकािीकीगुफाओं ंमेंमात्रएककौपीन पिन कर रिते िैं, वे भी इस वृहत्त से मुक् निीं ंिैं। साधु गृिथथों ं से अहधकईष्याथलुिोतेिैं।िबकोईसाधुऐश्वयथपूणथ द्धथथहत में रिता िै और िब वे देखते िैं हक िसोसी साधु का लोग आदरऔरसम्मानकरतेिैं,तोउनकाहृदय ि ल िा ता िै । वे िसोसी को कलंहकत करते िैं । और उसको नष्ट करनेयाबािरहनकालनेकीहवहधयााँउपयोग करते िैं। हकतना दयनीय दृश्य िै! क्या िी िोचनीय दृश्य िै! सोचने मेंभयानक!कल्पनाकरनेमेंभीभयंकर! िब हृदय िलता िै, तो आप मन की िाद्धन्त की अपेक्षा कैसे रख सकते िैं?यिााँतकहकबहुतअहधकपढ़े-हलखे लोग बहुत कुष्षि मानहसकता वाले िोते िैं। ईष्याथ िाद्धन्त और ज्ञान की सबसेबुरीिुत्रुिै।यिमायाकासबसेअहधक िद्धक्िाली िहथयार िै। साधकों ंको सावधान रिना चाहिए। उनकोनाम,यिऔरईष्याकादासनिीं ंबनना चाहिए। यहद उसमें ईष्याथ िै, तो वि मात्र एक कुष्षि प्राणी िै। वि भगवान्सेदूरिै।व्यद्धक्कोअन्यों ंकेकल्याण में आनद्धन्दत िोना चाहिए। व्यद्धक् िब अन्यों ंको समृद्धििाली द्धथथहतमेंदेखे,तबउसेमुहदताकाहवकासकरना चाहिए। उसे सभी प्राहणयों ंमें आि-भाव का अनुभव करना चाहिए।ईष्याथअनेकरूपग्रिणकरलेतीिैसे ईष्याथ, असूया, • मात्सयथ आहद। ईष्याथ के सभी रूपों ंका पूणथतया उन्मूलनकरदेनाचाहिए।हिसप्रकारदूधउबालने की प्रहक्या में बार-बार उबलता िै, उसी प्रकार ईष्याथ बार-बार फूट पड़ती िै।इसकापूणथतयाउन्मूलनकरदेना चाहिए।

१८. हनम्न प्रकृहत

१. कुष्षि िी अिंकार िो मानवीय व्यद्धक्त्व को प्ेरेरक गहत देता िै, वि ध्यान अथवा आि-साक्षात्कार के मागथ में गंभीर बाधा िै। यि कुष्षि आि अिंकारी तत्त्व इसके सतिी हवचारों ंको सिारा देता िै तथा इसकी भावनाओं,ं चररत्र तथा कायथ के आदतन मागों को दबाता िै। यि रािहसक तथा तामहसक अिं िै िो उच्च, दैवी साद्धत्त्वक प्रकृहत को आवृत करता िै। यि स्वप्रकाश्य अमर आिा को आवृत करता िै।

आपको सत्य की अहभलाषा िोनी चाहिए। आपको भद्धक् से पूणथ िोना चाहिए। आपमें बाधाओं ंतथा बलों ं पर हविय की इच्छा िोनी चाहिए। यहद यि कुष्षि अिं िी रिेगा अथवा थथायी रिेगा, यहद आप बाह्य व्यद्धक्त्व पररवथतन अथवा रूपान्तरण िेतु सिमत निीं ंिैं, तो आप आध्याद्धिक पथ में तेिी से प्रगहत निीं ंकर सकेंगे। इसके स्वयं के अपने तरीके और मनोवृहत्तयााँ िोंगी।

हनम्न प्रकृहत का पूणथतया नवीनीकरण हकया िाना चाहिए। साधक के आदतन हनम्न व्यद्धक्त्व को पूणथतया पररवहतथत िोना चाहिए। यहद ऐसा निीं ंहकया गया, तो हकसी भी आध्याद्धिक अनुभव अथवा िद्धक् का कोई मोल निीं ंिै। यहद यि कुष्षि अिं अथवा मानव-व्यद्धक्त्व में यि कुष्षि सीहमत स्वाथथपूणथ हनम्न मानवीय चेतना बनी रिे, तो हकतनी भी साधना या तपस् का कोई पररणाम निीं ंप्राप्त िोगा। इसका अथथ यि िै हक आपको भगवद्-साक्षात्कार िेतु सच्ची अहभलाषा निीं ंिै। यि मात्र उतुसुकता से अहधक कुछ निीं ंिै। साधक गुरु से किता िै—“मैं योगाभ्यास करना चािता हूाँ, मैं हनहवथकल्प समाहध में प्रवेि करना चािता हूाँ। मैं आपके चरणों ंमें बैठना चािता हूाँ।”

लेहकन वि अपनी हनम्न प्रकृहत को बदलना निीं ंचिाता। वि अपने स्वयं के तरीके और पुरानी आदतें, पुराना चररत्र तथा व्यविार बनाये रखना चािता िै।

यहद कोई साधक अथवा योगाभ्यासी अपनी हनम्न प्रकृहत को बदलना अस्वीकार कर देता िै अथवा यहद वि अपने हनम्न आदतन व्यद्धक्त्व में पररवतथन को अस्वीकार कर देता िै, तो वि हंकंहचत् भी सच्चा आध्याद्मिक उत्थान निीं ंकर सकेगा। हनम्न प्रकृहत अथवा स्वाभाहवक तुच्छ व्यद्धक्त्व का पूणथ रूपान्तरण हकये हबना कोई भी आंहिक अथवा अथथाई उत्थान, हकसी भावोत्कषथ के क्षणों ंमें कभी-कभी िोने वाली आकांक्षा, कभी-कभी भीतर से क्षहणक आध्याद्मिक भाव, इन सबका हनम्न प्रकृहत में। पररवतथन के हबना कोई व्याविाररक मूल्य निीं ंिै।

हनम्न प्रकृहत का पररवतथन सरल निीं ंिै। आदत का बल सदैव िद्धक्तिाली और हवपरीत िै। इसके हलए मित् इच्छा–िद्धक् चाहिए। साधक अक्सर पुरानी आदतों ंके बल के सामने असिाय अनुभव करता िै। उसे हनयहमत िप, कीतथन, ध्यान, अथक हनष्काम सेवा, सत्संग के िारा सत्त्व संकल्प का हवकास करना िोगा। उसे अन्तरावलोकन करना चाहिए तथा अपने स्वयं के दोष तथा दुबथलताओं ंको ढूूँढ हनकालना चाहिए। उसे अपने गुरु के हनदेिन में रिना चाहिए। गुरु उसके दोष ढूूँढ हनकालेंगे और उनके उन्मूलन के हलए अनुकूल तरीके खोि हनकालेंगे।

२. यहद हनम्न प्रकृहत िठी और स्वाग्रिी िै तथा यहद यि कुहषत मन तथा इच्छा से समहथथत एवं न्यायसंगत ठिरायी िा रिी िो, तब मामला बहुत गंभीर बन िाता िै। वि हबगड़ा हुआ, अिान्त, उद्दण्ड (बेलगाम), िठी तथा धृष्ट बन िाता िै। वि सभी हनयमों ंतथा अनुिासनों ंको तोड़ता िै।

ऐसा साधक अपनी पुरानी अिा से हचपका रिता िै। उसने न तो भगवान् को और न िी अपने गुरु को स्वयं को समहपथत हकया िै। वि छोटी-सी चीि के हलए हकसी भी व्यद्धक् से बदला लेने को तैयार रिता िै। वि कभी आज्ञा का पालन निीं ंकरता। वि कोई भी आध्याद्मिक हनदेि निीं ंग्रिण करना चािता। वि स्वेच्छाचारी, असन्तुष्ट तथा अपूणथ िै। वि अपनी कमिोररयों ंतथा दोषों ंको स्वीकार करने को तैयार निीं ंरिता। वि सोचता िै हक वि मिान िै। वि भाग्याधीन िीवन व्यतीत करता िै।

पुराना व्यद्धक्त्व इसकी हनम्न प्रकृहत के पूवथ रूपों ंके साथ स्वयं िी दृढ़ िोता िै। वि दृढ़ िोता िै और अपनी सुहवधा के अनुसार स्वयं के अपररषृकृत एवं अिकारी हवचारों,ं कामनाओं,ं कल्पनाओं ंका अनुकरण करता िै। वि अपनी न बदलने वाली, आसुरी तथा हिद्दी प्रवृहत्त को इसकी असत्यता, स्वाथथता तथा कूरता सहित अनुकरण करना तथा इसे अपनी बातों,ं कायों एवं व्यविार में अहभव्यक् करना अपना अहधकार समझता िै।

वि उग्रतापूवथक तकथ करता िै तथा स्वयं का हवहभन्न तरीकों ंसे बचाव करता िै। और हविेष प्रकार से इनको ढाूँकता िै। वि स्वयं के सोचने, बोलने तथा भाव क आदतन पूवथ-तरीकों ंको हनरन्तर दोिराने का प्रयत्न करता िै।

वि स्वीकार एक चीि को करता िै और व्यविार दूसरी चीि का करता िै। वि अपने गलत दृहष्टकोणों ं को स्वीकार करने िेतु अन्यों ंपर बल डालता िै। यहद अन्य लोग उसके गलत दृहष्टकोणों ंको स्वीकार करने िेतु इचुछुक निीं ंिोते, तो वि उनसे लड़ने को तैयार िो िाता िै। वि तुरन्त हविोि करने िेतु खड़ा िो िाता िै। वि मानता िै हक मात्र उसका दृहष्टकोण सिी िै तथा िो उसके दृहष्टकोण का हवरोध करते िैं, वे बेईमान, हवचारिून्य तथा अहिहक्षत िैं। वि अन्य लोगों ंको समझाना चािता िै हक उसका मागथ एवं दृहष्टकोण योगहवद्या के पूणथ अनुरूप िै। आश्चयथिनक लोग िैं वे ! वास्तव में संसार को ऐसे अद्भुत लोगों ंकी आवश्यकता निीं ंिै।

यहद वि स्वयं के प्रहत सरल तथा अपने गुरु के प्रहत हनष्कपट िै, यहद वि वास्तव में स्वयं को सुधारना चािता िै, तो वि अपनी अज्ञानता एवं दोषों ंको स्वीकार करने लगेगा तथा वि अपने प्रहतरोध के स्रोत एवं प्रकृहत को पिचानने लगेगा। वि िीघ्र िी स्वयं को सुधारने तथा पररवतथन करने िेतु सीधे रास्ते पर िोगा। लेहकन वि हकसी सफाई अथवा तकथ अथवा अन्य सिारे से अपने पुराने आसुरी स्वभाव या पुराने आसुरी हवचार को गुप्त रखने का प्रयत्न करता िै।

३. स्वाग्रिी तथा अहभमानी साधक समाि में एक व्यद्धक्तत्व बनने का प्रयास करते िैं। वे समाि में एक द्धथथहत तथा प्रहतिा बनाये रखना चािते िैं। वे ऐसे बनते िैं िैसे वे एक मिान् योगी िैं तथा उनके पास कई यौहगक हसद्धियाँ िैं। वे एक उच्च साधक अथवा उच्च योगी की भाँहत, हिनको मिान् ज्ञान तथा अनुभव अथवा हनहवथकल्प समाहध प्राप्त िो गयी िै, स्वयं को प्रदहिथत करते िैं। यि अज्ञान, अहभमान तथा पूणथ रािहसकता अहधकांि लोगों ं में थोिी मात्रा में तो हवद्यमान िोती िी िै।

वि गुरु के आदेि का पालन करने तथा बिे एवं श्रेि िनों ंका आदर करने की इच्छा निीं ंरखता। वि अनुिासन तोिने को िमेिा तैयार रिता िै। उसके स्वयं के हवचार तथा भावनाएँ िोती िैं। आदेि का पालन न करना तथा अनुिासन तोिना उसमें बिी रूप में िोता िै। वि कभी वादा करता िै हक वि अपने गुरु तथा बिों ं का आज्ञापालक हिष्य रिेगा, लेहकन िीघ्र िी उसके कायथ उसके वचनों ंके हवपरीत िोते िैं। अनुिासन का पालन न करना िी वास्तव में साधक की मिान् बाधा िै। वि अन्यों ंके सामने सबसे बुरा उदािरण प्रस्तुत करता िै।

िो आज्ञा का पालन निीं ंकरता, िो हनयम तोिता िै, िो अपने गुरु से हनष्कपट निीं ंिै, िो अपना हृदय अपने आध्याद्धिक पथ-प्रदिथक के समक्ष निीं ंखोल सकता, वि गुरु की सिायता से लाभाद्धन्वत निीं ंिो सकता।

वि अपने स्वहनहमथत दलदल अथवा कीचि में फँसा रिता िै तथा दैवी पथ में प्रगहत निीं ंकर सकता। हकतनी दयनीय बात िै! उसका भाग्य सच में िी िोचनीय िै।

वि कपटाचरण करता िै। वि ढोंग करता िै। वि बातों ंको बढ़ा-चढ़ा कर रखता िै। वि झूठा स्वाँग रचता िै। वि अपनी कल्पना का झूठा उपयोग करता िै। वि अपने हवचारों ंतथा तथ्यों ंको गुप्त रखता िै। वि तथ्यों ंको तोिता-मरोिता िै और तथ्यों ंको गोपनीय रखने से इन्कार कर देता िै। वि भयंकर झूठ बोलता िै। वि ऐसा अपनी अनुिासनिीनता अथवा अपनी द्धथथहत को बनाये रखने के हलए हकये गये गलत कायों को ढाँकने के हलए तथा अपने तरीके अथवा पुरानी आदतों ंतथा कामनाओं ंमें हलए रिने के हलए करता िै।

चूँहक उसकी बुद्धि िहिता से आवृत रिती िै, इस कारण वि स्वयं िी निीं ंिानता हक वि वास्तव में क्या कर रिा िै। वि निीं ंिानता हक वि िो कि रिा िै, उसका क्या अथथ िै।

वि अपनी गलहतयाँ और दोषों ंको स्वीकार निीं ंकरता। यिाँ तक हक यहद कोई उसे सुधारने के हलए उसके दोष बताता िै, तो उसे अत्यहधक क्रोध आ िाता िै। वि उससे झगिा करने लगता िै। उसके भीतर अत्यहधक पािहवकता िै।

उसे आि-समथथन की बहुत खतरनाक आदत िै। वि सदा हकसी भी प्रकार के मूखथतापूणथ तकथ, चालबािी आहद के िारा अपनी द्धथथहत, अपनी बातों ंको सिी बताने, अपने हवचारों ंपर हचपके रिने, अपनी द्धथथहत और अपने कायों को बनाये रखने का प्रयत्न करता िै। यि गुण कुछ में कम मात्रा में तथा कुछ में अहधक मात्रा में िोते िैं।

४. यहद वि अपनी वतथमान दुःखद द्धथथहत के हलए थोिा भी बुरा अनुभव करता िै, यहद वि थोिा भी सुधार हदखाने का प्रयत्न करता िै, यहद वािाँ थोिा भी ग्राह्य व्यविार िोता िै, तो वि सुधर सकता िै। वि योग के मागथ में प्रगहत कर सकता िै। यहद वि स्वेच्छाचारी तथा िीि िै, यहद वि पूणथतः िीि िै और यहद उसने अपनी
आाँखें बन्द कर रखी िै अथवा सत्य के अथवा दैवी प्रकाि के हवरुि अपना हृदय कठोर कर हलया िै, तो कोई उसकी सिायता निीं कर सकता।
साधक को अपनी पूणथ सम्महत अपने सवथभाव के साथ अपनी हनम्न प्रकृहत को दैवी प्रकृहत में बदलने िेतु सौंपं देना चाहिए। उसे भगवान् अथवा गुरु के प्रहत पूणथ, हनःिेष प्रसन्तापूवथक आत्म-समपथण करना चाहिए। उसका सच्चा भाव तथा सिी थथायी व्यविार िोना चाहिए। उसे सिी दृढ़ प्रयत्न करना चाहिए। मात्र तभी सच्चा पररवतथन आयेगा। मात्र हसर हिलाने, पसीना बिाने अथवा 'िााँ' किने से कोई काम निीं िोगा। यि आपको मिान् व्यद्धक् अथवा योगी बनायेगा।

योग का मात्र वे िी अभ्यास कर सकते िैं, िो हक इसके प्रहत बिे लगनिील िैं तथा िो अपने कुहिि अिंकार तथा इसकी मााँगों का उनूमूलन करने को तैयार िैं। आध्याद्धिक पथ में आधा माप कोई निीं िै। मन तथा इद्धियों का कठोर संयम, कठोर तपस्या तथा हनरन्तर ध्यान भगवद्-साक्षात्कार िेतु अहनवायथ िैं। यहद आप गिरूक निीं िैं, यहद आप थोिी-सी छूट अथवा छोटा-सा मागथ उन्हें दे दें, तो हवरोधी बल आपको भ्रहमत करने िेतु तैयार िैं। यहद आप अपनी पुरानी कुहिि आिा, पुरानी आदतें, पुरानी िीि हनम्न प्रकृहत से हचपके रिे, तो योग का अभ्यास निीं हकया िा सकता।

आप एक साथ दो तरि का िीवन निीं हबता सकते। हिि दैवी िीवन, योगमय िीवन वासना तथा अज्ञान के नश्वर िीवन के साथ निीं रि सकता। दैवी िीवन तुम्हारे स्वयं के कुहिि स्तर के अनुरूप निीं िो सकता। आपको कुहिि मानवीय स्तर से ऊपर उठना िी िोगा। आपको स्वयं को दैवी चेतना के उच्च स्तर तक उठाना िोगा। यहद आप एक योगी बनना चािते िैं, तो आप अपने कुहिि मन तथा कुहिि अिंकार के प्रहत स्वतन्त्रता का दावा निीं कर सकते िैं।

आपको स्वयं अपने हवचारों, हनणथय, कामनाओं तथा आवेगों को दृढ़ निीं करना चाहिए। हनम्न प्रकृहत अपने पररिनों—िीि, अज्ञानता तथा अिुद्धन्त के सहित दैवी प्रकाि के मागथ में खिी िै।

योग-मागथ में एक सच्चे गंभीर साधक बहनए। इस हनम्न प्रकृहत को उच्च दैवी प्रकृहत का हवकास करने के हलए नष्ट कर दीहिए। ऊाँचे उहिए। दैवी प्रकाि के स्वागत के हलए स्वयं को तैयार रद्धखए। स्वयं को िुि कीहिए तथा एक कमथिील योगी बहनए।

मिान् योहगयों का आिीवाथद आप सब पर िो!

१९. मनोराज्य

मनोराज्य का अथथ िै िवाई हकले बनाना। यि मन की एक चाल िै। इस आश्चयथ को देद्धखए। साधक हिमालय की एकान्त गुफा में ध्यान कर रिा िै। वि गुफा में योिना बना रिा िै-"अपना ध्यान समाप्त करने के बाद मैं सैन फ्रांहसस्को, न्यूयाकथ में िाऊाँगा तथा विााँ प्रवचन दूंगा। मैं कोलद्धम्बया में एक आध्याद्धिक गहतहवहध का केि बनाऊाँगा। मुझे संसार में कुछ नया करना िै। मुझे कुछ ऐसा करना िै िो हक अभी तक हकसी ने निीं हकया गया िो।" यि मित्त्वाकांक्षा िै। यि अिंकाररक कल्पना िै। यि मिान् बाधा िै। यि िाद्धनकारी हवघ्न िै। यि मन

को एक सेकेंड के हलए भी हवश्राम नहीं ंकरने देती। बार-बार वहाँ कोई-न-कोई योिना का पुनः िन्म िोता रिता िै। साधक सोचेगा हक उसका ब्रि गिन ध्यान लग गया िै, लेहकन यहद वि अन्तरावलोकन तथा आत्म-हवश्लेषण िारा मन को हनकट से देखे, तो यि िहु मनोराज्य का मामला िोगा। एक मनोराज्य हवलीन िोगा, तो दूसरा पलक झपकते िी हनहमथत िो िायेगा। यि मन रूपी झील में छोटी-सी लिर अथवा छोटा संकल्प िोगा। लेहकन बार-बार हवचार करने से यि कुछ िी हमनट में अद्‌भुत िद्धक् प्राप्त कर लेगा। कल्पना की िद्धक् अद्‌भुत िै। माया कल्पना–िद्धक् के िारा ब्रि हवनि करती िै। कल्पना मन को थथूल कर देती िै। कल्पना कसूतूरी मृग या हसमिकरधि िै। यि मरते हुए मन को पुनिीहवत करती िै। कल्पना िद्धक् मन को एक पल के हलए भी िान्त नहीं ंरिने देती। हिस प्रकार िलभ अथवा मधुमद्धक्खयों ंका झुण्ड एक सतत प्रवाि की तरि आता िै, उसी प्रकार मनोराज्य की तरंगें हनरन्तर प्रवाि से आती रिती िैं। हवचार, हववेक, प्राथथना, िप, ध्यान, सत्संग, उपवास, प्राणायाम तथा हनहवथचारता का अभ्यास इस बाधा को दूर कर कर देगा। प्राणायाम मन की गहत को रोकेगा तथा मन को िान्त करेगा। एक तरुण आकांक्षी मनुष्य एक एकान्त गुफा में रिने िेतु अयोग्य िै। हिसने संसार में रि कर कुछ वषों तक हनष्काम सेवा की िो तथा हिसने समतलों ंमें एकान्त कमरे में रि कर कुछ वषों तक ध्यान का अभ्यास हकया िो, वि गुफा में हनवास कर सकता िै। मात्र ऐसा िी मनुष्य हिमालय के िंगलों ंके एकान्त में सच्चा आनन्द उठा सकता िै।

िब आप मिावाक्य 'अिं ब्रह्माद्धस्म' अथवा 'तत्त्वमहस' के अथथ पर मिावाक्यानुसन्धान की हवहध से हनरन्तर ध्यान करते िैं, तो सभी हवषय (देखना, सुनना, स्पिथ, स्वाद तथा सूूँघना) रुक िायेंगे। लेहकन संस्कारों ंके बल के कारण मनोराज्य चलता रिेगा। हनिा भी प्रवेि करेगी। लेहकन यहद आप िागरूक िैं, तो सतत प्रयत्न और हनरन्तर स्वरूप-हचन्तन (ब्रह्म पर ध्यान) िारा आप इन दोनों ंबाधाओं ंसे मुद्धक् पा सकेंगे। तब द्धथथर ब्रह्माकार-वृहत्त तथा ब्रह्मज्ञान िीघ्र आयेगा। अज्ञान नष्ट िो िायेगा। आप सिि परमानन्द अवथथा में थथाहपत िो िायेंगे। सभी संहचत कमथ ज्ञानाहि में दग्ध िो िायेंगे।

२०. सूमृहत

िब आप ध्यान िेतु बैठेंगे, तो आपके हमत्र और कायाथलय के काम के हवचार और सन्ध्या के समय आपके हमत्रों ंतथा ररश्तेदारों ंके साथ िो वाताथलाप हुआ, उसकी सूमृहत आपके मन को बार-बार हवचहलत करेगी और बाधा िालेगी। आपको सिग रूप से मन को बार-बार बाह्य सांसाररक हवचारों ंसे वापस खीचंना िोगा तथा इसे अपने लक्ष्य अथवा हबन्दु पर केद्धित करना िोगा। आपको सांसाररक हवचारों ंकी उपेक्षा करनी िोगी। हनरपेक्ष रिें। इन हवचारों ंका स्वागत न करें। स्वयं को इन हवचारों ंके साथ न िोड़ें। स्वयं से किें — "मैं ये हवचार नहीं ंचािता। मैं इन हवचारों ंके साथ कुछ नहीं ंकरने वाला। वे धीरे-धीरे नष्ट िो िायेंगे।"

चािे आप हिमालय की हकसी एकान्त गुफा में हनवास करें, चािे आप ध्यान का अभ्यास करें, यहद पुराने अनुभवों ंकी सूमृहत आयेगी और यहद आप मन को इसमें बार-बार लीन िोने देंगे, तो चािे आपका हनवास हिमालय के एकान्त वन में िो, लेहकन हफर भी आप गुफा में पूणथ हदव्य िीवन नहीं ंहबता रिे िैं, क्योंहक आप पहवत्र गुिा में भी पुराना सांसाररक िीवन बार-बार व्यद्धक्गत रूप से हबता रिे िैं। हवचार िी वास्तहवक कमथ िैं।

िब आप योग की सीढ़ी पर चढ़ें, िब आप आध्याद्धिक पथ पर चलें, तो पीछे न देखें। अपने भूतकाल के अनुभवों ंका स्मरण न करें। भूतकाल के सभी अनुभवों ंको मार दें। दृढ़तापूवथक अपना मानहसक भाव हनहमथत करें—"मैं ब्रह्म हूँ।"

इस पर हटके रिं। बार-बार ब्रह्माकार-वृहत्त उत्पन्न करें। हनयहमत एवं हनरन्तर ध्यान ि ारा इसे द्धथथर बनाये रखें। भूतकाल के अनुभव का एक अकेला हवचार हवचार-प्रहतहबम्ब या सूमृहत-हचत्र को नया िीवन देगा। इसे पुनिीहवत अथवा दृढ़ करना आपको नीचे हगरा देगा। आपके हलए पुनैः ऊपर चढ़ना कहिन िोगा।

यहद भूतकाल के अनुभव की सूमृहत बार-बार आयेगी, तो पुराने मानहसक हचत्र ऊिथ प्राप्त करेंगे अथवा द्धिक्तिली िो िायेंगे। वे स्वयं को दुगनी िद्धक् के साथ बार-बार अहभव्यक् करेंगे। वे एक साथ एकहत्रत िोंगें या बहुगुहणत िो कर अथवा एक समूि में आ कर आप पर भयंकर रूप से आक्मण करेंगे। इसहलए पीछे न देखें। भूतकाल के अनुभवों ंकी सूमृहत को भगवान् के स्मरण िारा नष्ट करें।

स्वयं को मात्र वतथमान से सम्बि रखे। भूतकाल अथवा भहवष्य की ओर पीछे की ओर मुि कर न देखें। ऐसा करने पर िी आप प्रसन्न रि सकते िैं। तब आप देखभाल, हचन्ताओं ंतथा आकुलताओं ंसे मुक् िोंगे। आप दीघाथयु िोंगें। किोर प्रयत्नों ंके िारा संकल्पों ंको नष्ट कर दें। सद्धच्चदानन्द ब्रह्म पर हनरन्तर ध्यान करें तथा उस परमािा के हनमथल पद को प्राप्त करें। आप सफलता प्राप्त करें। आप ब्रह्मानन्द में एक ज्ञानावथथा में ब्रह्मानन्द के सागर में स्नान करते हुए ज्ञान अवथथा में हनवास करें।

हवचार और हववेक का अपने प्रयत्नों ंमें प्रयोग करें। भूत तथा भहवष्य के बारे में हवचार न करें। िब आप चालीस वषथ के िो िायेंगे, तो भूतकाल के तरुणाई के हदन और सूकूल के हदन सभी स्वप्न मात्र िोंगें। समूपूणथ िीवन एक दीघथ स्वप्न िै। अब भूतकाल आपके हलए एक स्वप्न िै। भहवष्य भी अब ऐसा िी िै। आपको मात्र वतथमान से व्यविार करना िै। आपको मन रूपी हचहड़िया के दोनों ंपंख काट देने िैं। दोनों ंपंख भूत और भहवष्य को अहभव्यक् करते िैं। लेहकन यि फ़िफ़िाता िै, क्योंहंक विााँ वतथमान िै। सभी बाह्य संस्कारों ंको दूर कर दें। वृहत्तयों ंको बन्द करें। मन को िान्त करें। मन के रूपान्तरणों ंको रोकें। धारणा करें। संस्कारों ंके पररणाम िो हक हवचार िैं, उनके बहुगुहणत िोने पर हविय पायें। मन को ध्यान िेतु एक अच्छा भोिन-गीता के कुछ श्लोक हवचार, अवधूतगीता, ॐ का अथथ आहद दें। कुछ समय बाद गुप्त वतथमान भी नष्ट िो िायेगा। मन पूणथतया िान्त एवं द्धथथर बन िायेगा। आिा का सवोच्च ज्ञान आपके िुद्ध मन में आयेगा। आप ब्रह्म अहधिान में स्रोत, अवलम्बन, प्रत्येक वसुतु के आधार और पृिभूहम में हवश्राम करेंगे। आप ज्ञानहनिा अथाथत् स्वरूपद्धथथहत (सत्-हचत्-आनन्द अवथथा) प्राप्त करेंगे।

२१. मानहसक वाताथलाप

ध्यान के समय आप मानहसक रूप से हकसी से िल्दी–िल्दी बातें करेंगे। इस बुरी आदत को रोक दें। मन के ऊपर सावधानीपूवथक ध्यान रखें।

२२. मोि

अब एक अन्य बाधा आती िै, हिसने श्री िंकर को भी परेिान हकया। उन्हें अपनी माँ की बीमारी तथा दाि-संस्कार में िाना पड़ा, िब हक वे एक संन्यासी थे। दहक्षण भारत के एक मिान् सन्त पहट्टनानु स्वामी िी ने अपनी माँ की मृतुयु के समय गाया- "सबसे पिले हत्रपुर-संिार में अहि िली थी। उसके बाद लंका में अहि िनुमान् ने िलायी। अब मेरी हप्रय माँ की मृतुयु पर मेरे पेट और हृदय में अहि िल गयी िै। अब मुझे अपनी माँ के िव को भी अहि लगानी िोगी।" व्यद्धक् के स्वयं के िरीर, पत्नी, हपता, माँ, भाई, बिन तथा धन के प्रहत आसद्धक्पूणथ प्रेम

को मोि किते िैं। लोभ की भाँहत मोि हवहभन्न सूक्ष्म रूप ले लेता िै। मन एक या अन्य नाम तथा रूप से हचपक िाता िै।

बन्दरों ंके मोि को देद्धखए। अगर बन्दर का बच्चा मर िाता िै, तो माँ उसके कंकाल को दो-तीन मिीनों ं तक अपने िरीर से हचपकाये हुए घूमती रिती िै। ऐसी मोि की िद्धक् िै। माया रिस्मय िै। यहद हपता को एक टेलीग्राम हमलता िै हक उसके एकमात्र पुत्र की मृतुयु िो गयी िै, तो उसे तुरन्त झटका लगता िै और वि बेिोि िो िाता िै, कभी-कभी उसकी मृतुयु भी िो िाती िै। यि मोि की िद्धक् िै। यि सारा संसार मोि से चल रिा िै। यि मोि िै हिसके िारा व्यद्धक् संसार से बाँधा िै।

व्यद्धक् मोि के िारा दुःख पाता िै। मोि से आसद्धक् िोती िै। मोि एक िद्धक्िाली िराब िै िो पलक झपकते िी निा लाती िै। यिाँ तक हक संन्याहसयों ंको भी उनके आश्रम तथा हिष्यों ंके प्रहत मोि िो िाता िै। हववेक, वैराग्य, हवचार, आत्म-हचन्तन, भद्धक्, एकान्त तथा वेदाद्धन्तक साहित्य का अध्ययन आहद के िारा मोि का उन्मूलन हकया िा सकता िै। मात्र संन्यास तथा आत्म-साक्षात्कार के िारा मोि को दग्ध हकया िा सकता िै।

िब हपछले युि में करोड़ों ंलोग मर गये, तो आप तो कभी निीं ंरोये; लेहकन िब आपकी पत्नी की मृतुयु हुई, तो आप फूट-फूट कर रोये। ऐसा क्यों?ं क्योंहक आपको उसके प्रहत मोि था। मोि मेरे पन का हवचार हनहमथत करता िै, इसहलए आप किते िैं- "मेरी पत्नी, मेरा पुत्र, मेरा घर, मेरा घोड़ा।" यि बन्धन िै, यि मृतुयु िै। मोि हवषय-वसुतुओं ंके प्रहत आसद्धक् उत्पन्न करता िै। मोि भ्रम उत्पन्न करता िै और बुद्धि को आवृत कर लेता िै। मोि के बल िारा आप अवास्तहवक गन्दे िरीर को वास्तहवक िुि आत्मा समझ लेते िैं। आप अवास्तहवक संसार को ठोस सच्चाई समझ लेते िैं। ये मोि के कायथ िैं। मोि माया का िद्धक्िाली अस्त्र िै।

२३. योग में बाधाएँ

(पतंजहल के राजयोग से)

रोग, सुस्ती, सन्देि, लापरवािी, आलस्, अज्ञानता, सांसाररक बुद्धि, वैषहयकता, भ्रम, लक्ष्य का चूकना, अद्धथथरता, मन का हवचलन —ये सभी बाधाएँ िैं। रोग वायु, हपत्त तथा कफ के सन्तुलन हबगड़ िाने से उत्पन्न िोते िैं। यहद कफ अहधक िोगा, तो आपका िरीर भारी िो िायेगा, हिसके कारण आप आसन में अहधक देर तक निीं ं बैठ सकेंगे। यहद मन में अहधक तमोगुण िोगा, तो आप आलसी बन िायेंगे। रोग भोिन लेने में अहनयहमतता, कुपोषणयुक् भोिन लेने (िो हक िरीर के हलए अनुकूल न िो), रात को देर तक िागने, वीयथ के नाि तथा मल-मूत्र के रोकने से िोते िैं। आसन, प्राणायाम, िारीररक व्यायाम, ध्यान का अभ्यास, आिार में समन्वय, उपवास, रेचक, एहनमा, स्नान, सूयथ-उपचार, पयाथप्त हवश्राम आहद से रोग दूर हकये िा सकते िैं। सवथप्रथम हवषय को पिचानें तथा रोग का कारण ढूँढ़ें, तत्पश्चात् उपचार का प्रयत्न करें अथवा हकसी िाक्टर से सलाि लें।

सुस्ती में पथ में अनुभविीनता के कारण अथवा पूवथ-िन्मों ंके संस्कारों ंकी कमी के कारण व्यद्धक् हकसी भी साधना िेतु अयोग्य िोता िै। मन की कायथ करने िेतु इच्छा न िोना, उदासी, आलस् आहद को सुस्ती किते िैं। इसे प्राणायाम, आसन तथा कायथ करते रिने की आदत से दूर हकया िा सकता िै। यि िै या वि िै, ऐसा सोचना सन्देि िै। साधक सन्देि करता िै हक योग िास्त्र सत्य िैं अथवा निीं।ं इसको सिी ज्ञान, हववेक, हवचार, िास्त्रों ंके अध्ययन तथा मिात्माओं ंके साथ सत्संग के िारा दूर हकया िा सकता िै।

अहवरहत मन की प्रवृहत्त िै िो हक अहवरत रूप से मोि के कारण हकसी-न-हकसी हवषय के आनन्द के प्रहत तीव्र अहभलाषा करता िै। यि वैराग्य, सांसाररक हवषयों ंतथा सांसाररक िीवन के दोषों ंिैसे अथथाहयत्व, रोग,

मृतुयु, िरावथथा, कष्टों ंआहद में दृहष्ट रखने तथा वैरागी मिााओं ंके साथ हनरन्तर सत्संग करने तथा वैराग्य से सम्बद्धन्धत पुस्तकों ंके अध्ययन से दूर हकया िा सकता िै।

भ्राद्धन्त-दिथन िैसी अनावश्यक द्धथथहत को भी गलती से अत्यहधक आवश्यक मान हलया िाता िै। सचे्चे मागथ से भटकना, समाहध तथा हसद्धियों ंके चक्कर में पिना इनको लक्ष्य को चूकना किते िैं। लक्ष्य को चूकना तथा अथथाहयत्व को और अहधक वैराग्य के हवकास तथा एकान्त में हनरन्तर प्रबल साधना करने के िारा दूर हकया िा सकता िै। अथथाहयत्व या अद्धथथरता मन की अद्धथथरता िै, यि योगी को समाहध अवथथा में निीं ंरिने देती िै, चािे वि यिााँ तक हकतनी अहधक कहिनाई के बाद पहुाँचा िो। माया िद्धक्तिाली िै। कप और िोंिों ंके बीच कई हफसलनें िैं। िो ॐ का िप अध्याय २ के २८ वे सूत्र में बताये अनुसार करते िैं, उनके सामने ये बाधाएाँ निीं ंआती िैं।

िब थिी़ परेिानी आये, तो अभ्यास को न रोकें। बाधाओं ंके उनूमूलन िेतु अनुकूल साधना खोिें। िब तक आप असम्प्रज्ञात समाहध तक न पहुाँच िायें, आगे बढ़ते िायें। यहद आप लगनिील िैं और साधना में द्धथथर िैं, तो सफलता आने को बाध्य िोगी।

२४. अन्य बाधाएाँ

यहद आप बेकार की गपिप तथा अन्यों ंके बारे में अफवािों एवं समाचार सुनने की बेकार की उतुसुकता छोि़ सकते िैं तथा यहद आप अन्यों ंके मामलों ंके बीच में दखल निीं ंदें, तो आपके पास ध्यान िेतु बहुत-सा समय िोगा। ध्यान के समय मन को िान्त बनायें। यहद ध्यान के समय सांसाररक हवचार मन में प्रवेि करना चािें, तो उनकी उपेक्षा करें। सत्य के प्रहत द्धथथर समपथण रखें। उत्सािपूणथ रिें। अपने भीतर सत्त्व में वृद्धि करें। आप थथायी आनन्द का उपभोग करेंगे।

वातावरण बुरा निीं ंिै, बद्धल्क आपका मन बुरा िै। आपका मन उहचत प्रकार से अनुिाहसत निीं ंिै। इस भयंकर मन के साथ युि करें। बुरे वातावरण के हवरुि हिकायत न करें, बद्धल्क सबसे पिले स्वयं अपने मन के प्रहत हिकायत करें। सबसे पिले मन को प्रहिहक्षत करें। यहद आप हवपरीत वातावरण में ध्यान का अभ्यास करेंगे, तो आप दृढ़तापूवथक हवकास करेंगे। आप िीघ्र संकल्प–िद्धक् का हवकास करेंगे तथा आप एक योगी बन िायेंगे। प्रत्येक चीि में अच्छाई देखें, बुराई को अच्छाई में बदल दें। यिी सच्चा कायथ िै।

ऊिाथ का बिना, वासनाओं ंकी भीतरी तरंगें, इद्धियों ंके हनयिण में कमी, साधना में हगरावट, वैराग्य में कमी, प्रबल अभीप्सा की कमी, साधना में अहनयहमतता —ये सभी धारणा के मागथ की अनेक बाधाएाँ िैं।

२५. पूवाथग्रि, असहिष्णुता और िाहमथकता

पूवाथग्रि हकसी भी चीि अथवा हकसी व्यद्धक् के प्रहत अकारण िी नापसन्दगी िै। यि मद्धस्तष्क को हनमोथि बना देती िै। मद्धस्तष्क चीिों ंको उनके सिी प्रकाि में ग्रिण करने िेतु उहचत प्रकार से स्पद्धन्दत निीं ंिो पाता। व्यद्धक् हवचारों ंमें सच्ची हभन्नता को सिन निीं ंकर पाता। यि असहिष्णुता िै। धाहमथक असहिष्णुता एवं पूवाथग्रि भगवद्-
साक्षात्कार में मिानू बाधा िैं। कुछ रूहढ़वादी संसूकृत पद्धण्डत सोचते िैं हक मात्र संसूकृत िानने वाले िी भगवद्-साक्षात्कार कर सकते िैं। वे सोचते िैं हक अाँग्रेिी िानने वाले संन्यासी भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त निीं ंकर सकते। यहद हकसी का बाइहबल तथा कुरान के प्रहत पूवाथग्रि िोगा, तो वि उन पुस्तकों ंके सत्यों ंको निीं ंग्रिण कर

सकेगा। उसका मद्धस्तष्क किोर िोगा। कोई भी व्यद्धक् कुरान, बाइहबल अथवा िैद-अवस्ता अथवा भगवान् बुि की पुस्तकों ंमें बताये गये हसिान्तों ंके अध्ययन एवं अनुकरण िारा भी साक्षात्कार प्राप्त कर सकता िै।

साधकों ंको सभी प्रकार के पूवाथग्रिों ंका उनूमूलन करना चाहिए, तभी मात्र वे सवथत्र सत्य के दिथन कर सकेंगे। सत्य मात्र वाराणसी के संसृकृत पद्धण्डतों ंअथवा अयोध्या के वैराहगयों ंका एकाहधकार निीं ंिै। राम, कृष्ण, ईसामसीि सभी की साझा सम्पहत्त िैं।

रूहढ़वादी तथा िििधमी िन स्वयं को एक छोटे-से घेरे अथवा क्षेत्र में बन्द करके रखते िैं। उनका हृदय ब्रिा निीं ंिोता। वे अपने दृहष्ट-दोष के कारण अन्यों ंमें अच्छी बात निीं ंदेख सकते। वे सोचते िैं हक मात्र उनके हसिान्त िी अच्छे िैं। वे अन्यों ंके साथ अपमाननिक व्यविार करते िैं। वे सोचते िैं हक मात्र उनका सम्प्रिाय िी श्रेष्ठ िै. तथा उनके गुरु िी एकमात्र भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त िैं। वे िमेशा अन्यों ंके साथ झगिा करते रिते िैं। लेहकन व्यद्धक् को अन्य पैगम्बरों ंऔर सन्तों ंकी हिक्षाओं ंका भी सम्मान करना चाहिए। मात्र तभी हवश्व-प्रेम, वैहश्वक भाईचारा प्रकट िोगा। यि सभी प्राहणयों ंमें भगवद्-साक्षात्कार की ओर प्रेररत करेगा। पूवाथग्रि, असहिष्णुता, िििहमथता, रूहढ़वाहदता का पूणथतया उनूमूलन हकया िाना चाहिए। ये घृणा के रूप िैं।

२६. रिोगुण और तमोगुण

रिोगुण और तमोगुण ध्यान में बाधा डालने का प्रयास करते िैं। िो मन ध्यान के समय सत्त्व की प्रबलता से िान्त रिता िै, वि रिोगुण की अहधकता में प्रवेि करने से काँपने लगता िै। संकल्पों ं(कल्पनाओं)ं की संख्या में वृद्धि िो िाती िै। बेचैनी बढ़ िाती िै। कायथ के हवचार प्रकट िोते िैं। अन्तर में योिना बनाने का भाव प्रवेि करता िै। थोिा हवश्राम करें। पुनः िप करें। प्राथथना करें तथा ध्यान करें। थोिा दूध ले लें।

२७. संकल्प

मन के मूल हवचारों,ं हवहभन्न हनरथथक संकल्पों ं(कल्पनाओं)ं से स्वयं को मुक् करें। ओम का हनरन्तर ध्यान करें। 'हनरन्तर िब् पर हविेष ध्यान दें। यि मित्त्वपूणथ िै। ऐसा करने पर िी मात्र आध्याद्धिक ज्ञान का आगमन िोगा और ज्ञान-सूयथ हचदाकाि में उहदत िोगा।

२८. तमस्

अत्यन्त कम लोग िी समूपूणथ समय ध्यान िेतु उपयुक् िैं। सदाहिव ब्रह्म तथा श्री िंकर के समान लोग िी मात्र समूपूणथ समय ध्यान िेतु लगा सकते िैं। अनेक साधु िो हनवृहत्त-मागथ ले लेते िैं, वे पूणथ तामहसक बन िाते िैं। तमस् को सत्त्व मान हलया िाता िै। यि मिान् भूल िै। कोई भी यहद यि िानता िै हक अपना समय लाभदायक ढंग से हकस प्रकार प्रयोग हकया िाये, तो वि संसार में कमथयोग करते हुए सुन्दर ढंग से हवकास कर सकता िै। एक गृिथथ को समय-समय पर संन्याहसयों ंएवं मिािाओं ंकी सलाि लेते रिनी चाहिए। एक हनयहमत हदनचयाथ बना लें और सांसाररक गहतहवहधयों ंके मध्य इस पर दृढ़ता से हचपके रिें। रिोगुण सतोगुण में पररवहतथत िो िायेगा। प्रबल रिस् एक साद्धत्त्वक मोि लेता िै। तमोगुण को अचानक सत्त्व में बदलना कहिन िोता िै। तमोगुण को सवथप्रथम रिोगुण में बदलना चाहिए। िो युवा साधु हनवृहत्त-मागथ अपनाते िैं, वे अपनी हदनचयाथ से हचपके निीं ं रिते। वे बिों ंकी बातें निीं ंसुनते। वे गुरु के आदेि का पालन निीं ंकरते। वे प्रारि से स्वतिता चािते िैं। वे

भाग्याधीन िीवन चिाते िैं। विााँ उनको कोई रोकने वाला निीं ंिै। उनके अपने तरीके िैं। वे निीं ंिानते हक ऊिाथ को हकस प्रकार हनयहमत करें तथा हकस प्रकार दैहनक हदनचयाथ बनायें।

वे िगि–िगि हनरुद्देश्य रूप से भटकते रिते िैं। वे छि मिा में तामहसक बन िाते िैं। वे आधा घण् एक आसन में बैिते िैं और सोचते िैं हक वे साक्षात्कार प्राप्त आिा िैं। यहद एक साधक हिसने हनवृहत्त-मागथ ग्रिण कर हलया िै, वि देखता िै हक वि हवकास निीं ंकर रिा िै और ध्यान में हवकास निीं ंकर रिा िै, तो उसे तत्काल कुछ वर्षों तक सेवा करनी चाहिए तथा खूब काम करना चाहिए। उसे ध्यान के साथ काम को संयुक् करना चाहिए। यिी बुद्धिमानी िै। यिी समझदारी िै। यि चतुराई िै। उसके बाद उसे एकान्त में चले िाना चाहिए। व्यद्धक् को समूपूणथ साधना में अपने सामान्य ज्ञान का प्रयोग करना चाहिए। तामहसक अवथथा से बािर आना बिा कहिन िै। साधक को बहुत िी सावधान रिना चाहिए। िब तमोगुण उस पर हविय पाने का प्रयास करे, तो उसे तत्काल हकसी प्रकार का कायथ तेिी से करना चाहिए। वि खुली िवा में दौ सकता िै, कुाँएँ से िल खीचं सकता िै। उसे कुछ बुद्धिमानीपूणथ साधनों ंअथवा अन्य िारा तमोगुण को भगा देना चाहिए।

२९. तीन बाधाएँ

िब युवा साधक पूणथ एकान्त तथा मौन धारण कर लें, तो उन्ें तीन बाधाओं ंका सािसपूवथक सामना करना चाहिए: १. हनरािा, २. मनोराज्य तथा रसास्वाद तथा ३. गृिथथों,ं पुरुषों ंऔर द्धस्त्रयों ंके प्रहत घृणा। वे मानवद्वेषी बन गये िैं। उन्ें उत्सािनक हवचारों ंका स्वागत करना चाहिए। मन को अक्सर देखें और सभी के प्रहत शुि प्रेम का हवहकरण करें। यहद आपको ब्रह्मचयथ के पालन िेतु एक हवहध अनुकूल न आये, तो आपको हवहभन्न साधनाओं ंिै से प्राथथना, ध्यान, प्राणायाम, सत्संग, सात्त्विक आिार, एकान्त, हवचार, िीर्षाथसन, सवाांगासन,
उहड्डयान बन्ध, नौहल, अहश्वनी मुिा, योग मुिा आहद को संयुक् रूप से करना चाहिए। तभी आप सफल िोंगे।

३०. तृष्णा और वासना

कामना अथवा तृष्णा िाद्धन्त की ितुरु िैं। िो हवर्षय-वस्तुओं ंके हलए तृहर्षत िैं, उनके हलए हकंहचत् भी सुख
निीं ंिै। िब यि तृष्णा मृत िो िाती िै, तो मनुष्य िाद्धन्त का आनन्द लेता िै और मात्र तभी वि ध्यान कर सकता िै और आिा में द्धथथत िो सकता िै।
वासनाएँ बिी िद्धक्तिाली िैं। इद्धियााँ तथा मन बहुत उपिवी तथा प्रबल िैं। बार-बार युि लिा िाना और हवहित हकया िाना चाहिए। यिी कारण िै आध्याद्धिक पथ को किोपहनर्षद् में तलवार की धार पर चलना किा गया िै। दृढ़ संकल्पवान्, लौि संकल्पवान् पुरुर्ष के हलए इस पथ में भी कोई कहिनाई निीं ंिै। प्रत्येक कदम पर भीतर से िद्धक् प्राप्त िोती िै।

यहद आप भगवद्-साक्षात्कार करना चािते िैं, तो हनरन्तर प्रयास अथवा हनरन्तर उद्यम आवश्यक िै ।
वासनाएँ, कामनाएँ, तृष्णाएँ तथा पुराने सांसाररक संस्कार पथ में बाधाएँ िैं। आन्तररक संघर्षथ बार-बार चलते रिना चाहिए।

३१. हवक्षेप

हवक्षेप मन का भटकाव ◌ै। यि मन की पुरानी आदत ◌ै। यि मन का हवचलन ◌ै। सभी साधक सामान्यतया इस परीनी के बारे में हिकायत करते ◌ैं। इसमें मन एक हबन्दु पर लम्बे समय तक कभी नीं ◌ंहटकता। यि एक बन्दर के समान इधर-उधर कूदता रिता ◌ै। यि सदा बेचैन रिता ◌ै। यि रीगुण के कारण ीता ◌ै। ◌िब भी श्री ◌ियदयाल गोयनका मुझसे हमलने के हलए आये, तो उन्ोंनें मुझसे दो प्रश्न हकये – "स्वामी ◌ी, हनिा पर हनयिण का क्या उपाय ◌ै? हवक्षेप को कैसे दूर हकया ◌ाये ? मुझे सरल और प्रभावकारी उपाय बताइए।" मेरा उत्तर था - " राहत्र में ◌िलका भोिन लें। ◌ीषाथसन और प्राणायाम करें।" इनसे हनिा पर हविय प्राप्त ीगी। त्राटक, उपासना, प्राणायाम तथा योग हवक्षेप को दूर करेगा। अहधक अच्छा ◌ोगा यहद इन सबका संयुक् रूप से अभ्यास हकया ◌ाये। यि अहधक प्रभाविाली ◌ोगा।

पतंहिल मिहषथ के अनुसार रोग, मानहसक अकमथण्यता, सन्देि, हनरपेक्षता, आलस्, हवषय-सुख के पीछे भागना, संज्ञिीन अवथथा, झूिा पूवाथनुमान, धारणा की प्राद्धप्त न ◌ोना तथा धारणा प्राप्त कर लेने पर बेचैनी के कारण उससे हगर ◌ाना — ये सभी मुख्य हवचलन ◌ैं। उन्ोंनें रीगुण ◌ो हक हवक्षेप को प्रेररत करते ◌ैं, को नष्ट करने तथा एकाग्र मन प्राप्त करने के हलए प्राणायाम बताये ◌ैं।

यहद आप मन का हवचलन दूर कर सकें, तो आपको मन की एकाग्रता प्राप्त ◌ोगी। एकाग्रता ऐसी चीि ◌ै ी अनेकों ◌ंको ज्ञात नीं ◌ं◌ै। मैक्समुलर हलखता ◌ै - "एकाग्रता ◌िमारे हलए (पहश्चमी लोगों ◌ंके हलए) असिव ◌ै; क्योंहक ◌िमारा मन समाचारपत्र, टेलीफोन, पत्राचार आहद के ◌ारा हवहभन्न हदिाओं ◌ंमें ◌िाता रिता ◌ै।" सभी धाहमथक एवं दाथहनक कल्पना एवं हनहदध्यासन में एकाग्रता एक अहनवायथ द्धथथहत ◌ै।

गीता में भगवान् कृष्ण ने हवक्षेप दूर करने के हलए एक साधना बतलायी ◌ै — "◌िब–ब मन भटके और अद्धथथर ◌ो, तो इसे अन्दर रोक कर आिा के हनयिण में लाओ। कल्पना से ◌िन्मी सभी कामनाओं ◌ंको छोि कर मन के ◌ारा इद्धियों ◌ंको सब ओर से हनयद्धित करके मन को आिा में रख कर इसे अन्य हकसी के बारे में हवचार न करने दो।" (अध्याय ६, श्लोक २४, २५ और २६)

त्राटक हवक्षेप-निा के हलए प्रभाविाली हवहध ◌ै। इसका अभ्यास भगवान् कृष्ण के हचत्र अथवा दीवार पर एक काले हबन्दु पर आधा घण्े तक करें। सवथप्रथम इसे दो हमनट तक करें और हफर धीरे-धीरे समय में वृद्धि करें। बि आँसू आने लगें, तब आँखें बन्द कर लें। आँखों ◌ंपर ◌ोर न ◌ालें। आराम से देखें। 'कुण्डहलनीयोग' पुस्तक में इस हक्या का पूणथ हववरण पढ़ें।

एक दुबथल साधक चािे धारणा में दृढ़ ◌ो, उस पर आलस् हविय प्राप्त कर लेता ◌ै। लेहकन एक साधक यहद धारणा में दुबथल ◌ै, तो वि हवक्षेप ◌ारा पराहित ◌ो ◌ाता ◌ै। इसहलए धारणा और ऊिाथ को सनुतुहलत रखना चाहिए।

३२. हवषयासद्धक्

हवषय-सुखों ◌ंअथवा हवषय-वसुतुओं ◌ंके प्रहत मोि को हवषयासद्धक् किते ◌ैं। यि सभी बाधाओं ◌ंमें सबसे बिी ◌ै। हवषय-सुखों ◌ंको पूणथतया त्यागने से मन इन्कार कर देता ◌ै। वैराग्य तथा ध्यान के बल से कामनाएँ कुछ समय के हलए दब ◌ाती ◌ैं। अचानक मन आदत और सूमृहत के कारण हवषय-सुख के बारे में सोचता ◌ै। तब विाँ मानहसक हवघ् उत्पन्न ◌ोता ◌ै। धारणा कम ◌ो ◌ाती ◌ै। मन हवषय-वसुतुओं ◌ंमें हिर घूमता ◌ै। गीता में आप पायेंगे — "◌े कौन्तेय, यिाँ तक हक ज्ञानी पुरुष की उते्तेहित इद्धियाँ, चािे वि प्रयत्न ◌ी क्यों ◌ंन कर रिा ◌ो, उसके मन को उसी प्रकार बलात् खींचं ले ◌ाती ◌ैं, हिस प्रकार लिरें ◌िल पर से नौका को खीचं ले ◌ाती ◌ैं।" (अध्याय २,

श्लोक ६० और ६७) “इन्द्रियों ाके हवषय उसको (संयमी को) आनन्द निीं ादेते, वे संयमी के िरीर से वापस लौट िाते िैं और यिााँ तक हक आनन्द भी परमािा के दिथन के बाद उसके पास से वापस लौट िाता िै।” (अध्याय २, श्लोक ५९)

कुछ कामनाएँ मन के कोने में छुपी रिती िैं। िब आप झािू लगाते िैं, तो कमरे के कोने में छुपी धूल बािर आती िै, उसी प्रकार योगाभ्यास के दबाव से पुरानी छुपी हुई कामनाएँ दुगनी िद्धक् से मन की सति पर आती िैं। साधकों ाको ब्रिा िी सावधान रिना चाहिए। उसे सतकथतापूवथक अपने मन को देखना चाहिए। उसे अपने वैराग्य, हववेक तथा िप एवं ध्यान का समय बढ़ा कर हवकास करके कामनाओं ाको कहलकावथथा में िी नष्ट कर देना चाहिए।

उसे अखण्ड मौन ले लेना चाहिए और प्रबल ध्यान एवं प्राणायाम करना चाहिए। उसे ४० हदन तक दूध और फल पर िीवन व्यतीत करना चाहिए। उसे एकादिी के हदन उपवास करना चाहिए। उसे गिन साधना में लग िाना चाहिए। कषाय का अथथ िै छुपी वासना। यि हवषयासद्धक् किलाती िै। सभी प्रकार की सांसाररक अहभलाषाएँ इसी में आती िैं। अहभलाषा मन को बहुत बेचैन कर देती िै। मनुष्य को मात्र एक िी अहभलाषा से प्रेेरित िोना चाहिए, वि िै आि-साक्षात्कार ।

अध्याय ८

ध्यान में उच्च बाधाएँ

१. अहभलाषा एवं कामना

िब भी आपको कामना परेिान करे, तो हवषयी िीवन के दोषों ाको देख कर वैराग्य प्राप्त करने का प्रयास करें। हवषय-सुखों ाके प्रहत वैराग्य का अिथन कीहिए। सोचें हक सुख ददथ एवं हवहभन्न परेिाहनयाँ उत्पन्न करता िै तथा प्रत्येक वसुतु निावान् िै। मन को हवषयों ासे बार-बार वापस खीचें तथा इसे अमर आिा अथवा भगवान् के हचत्र पर केद्धित करें। िब मन द्धथथरता की द्धथथहत प्राप्त कर ले और िब यि हवचलन तथा लय से मुक् िो, तो इसे
बाहधत न करें।

आकांहक्षत हवषय, कामनाएँ तथा हवहभन्न हवघ् िालने वाले हवचार अन्य बाधाएँ िैं। हवचार, इन्द्रियों ाके हनयिण, वैराग्य, हववेक तथा ब्रह्मचयथ के िारा कामनाओं ाको नष्ट करें। योिना न बनायें। कल्पनाएँ न करें। उन्हें पूणथ करने का प्रयास न करें। हनरपेक्ष बने। आवेगों ाको दूर करें। कामनाओं ामें आसक् न रिें। आवेगों ातथा आसद्धक् की अनुपद्धथथहत में कामनाएँ िद्धक्िीन िो िाती िैं। वे दुबथल िो िायेंगी और मर िायेंगी। हवघ् िालने वाले हवचारों ाके कारण ढूँढ़ें और उन्हें एक-एक करके दूर करें। मन को सावधानीपूवथक देखें। एकान्त में लीन िो िायें। हकसी से घुलें हमलें निीं।ा धैयथ, उत्साि और सािस रखें। यहद आपको ध्यान में अत्यहधक रुहच तथा आनन्द आये, यहद आप प्रगहत कर रिे िैं, तो कुछ समय के हलए अध्ययन भी बन्द कर दें। अध्ययन भी एक हवषय िै। भगवान् हकताबों ामें निीं ािै। उसके पास हनरन्तर ध्यान के िारा िी मात्र पहुँचा िा सकता िै। समिा में प्रिंसा

प्राप्त करना हवित्ता ि ै। पाद्धण्डत्य-प्रदिथन छोि़ दें। कभी-कभी मन थकान का अनुभव करता ि ै। तब पूणथ हवश्राम लें। मन पर ि ोर न ि ालें। सन्ध्या के समय समिु के हकनारे, गंगा तट पर अथवा हकसी अन्य रमणीक थथल पर भ्रमण ितिु चले ि ायें। ॐ का उच्चारण करें। ॐ का अनुभव करें। ॐ का गान करें। दो-एक हदनों ंके हलए ध्यान का समय घटा दें। अपने दृढ़ सामान्य ज्ञान का प्रयोग करें तथा अक्सर अपने भीतर से आने वाली आविा को सुनें। मन की हचत्तवृहत्त को अनुभव करें। ि षथ और ि ोक—ये दो तरंगें मन में घूम रिी ि ैं। ि ब आप हवषादग्रस्त ि ों, ं तो लम्बी दूरी तक घूमने के हलए चले ि ायें। हकताबें बन्द कर दें। उत्कृष्ट हवचारों ंपर हवचार करें। अनुभव करें हक आप सवथ आनन्द ि ैं। स्मरण रखें हक ये सभी उपाहध के धमथ ि ैं और वे आिा से संयुक् निीं ंि ैं। वे ि ीघ्र चले ियेंगे।

२. नैहतक और आध्याद्धिक अिंकार

िैसे ि ी साधक को कुछ आध्याद्धिक अनुभव ि ोते ि ैं अथवा हसद्धियााँ प्राप्त ि ोती ि ैं, वि अज्ञानता एवं अिंकार से फूल ि ाता ि ै। वि स्वयं के बारे में बहुत सोचता ि ै। वि स्वयं को अन्यों ंसे पृथक् कर लेता ि ै। वि अन्यों ंके साथ अपमाननिक व्यविार करता ि ै। वि अन्यों ंके साथ घुल-हमल निीं ंसकता। यहद हकसी के भीतर कुछ नैहतक योग्यताएँ िैसे सेवा-भाव अथवा आि-त्याग अथवा ब्रह्मचयथ ि ोगा, तो वि किेगा- "मैं हपछले १२ वषों से अखण्ड ब्रह्मचारी हूाँ। मेरे समान पहवत्र कौन ि ै? मैं हपछले ४ वषों से मात्र पहत्तयों ंएवं चने पर ि ीहवत हूाँ। मैंने आश्रम में १० वषों तक सेवा की ि ै। कोई भी मेरे समान सेवा निीं ंकर सकता।" हिस प्रकार संसारी लोग सम्पहत्त के घमण्ड में फूल ि ाते ि ैं, उसी प्रकार साधु एवं साधक अपनी नैहतक योग्यताओं ंसे फूल ि ाते ि ैं। इस प्रकार का अिंकार भी भगवद्-साक्षात्कार के मागथ में भयंकर बाधा ि ै। इसका पूणथतया उन्मूलन हकया ि ाना चाहिए। कोई मनुष्य हितना अहधक स्वयं की ि ीगं ि ााँकता ि ै, वि उतना ि ी अहधक कुक्षिु ि ीव मात्र ि ै। उसके पास देवत्व निीं

िोगा।

३. धाहमथक ढोंगं (दि)

हिस प्रकार संसारी लोगों ंमें ि ै, उसी प्रकार साधुओं ंमें भी अनेक फैन ि ैं। हिस प्रकार संसारी लोगों ंमें ढोंगं प्रचहलत ि ै, उसी प्रकार हिन्होंने अपनी हनम्न प्रकृहत को पूणथतया ििुि निीं ंहकया ि ै ऐसे साधकों, ं साधुओं एवं संन्याहसयों ंमें भी ढोंगं उपद्धथथत ि ोता ि ै। वे ि ो वास्तव में निीं ंि ोते ि ै, वैसा दिाथते ि ैं। वे ब्रिे िमिा अथवा हसि पुरुष की भााँहत बैिते ि ैं, ि ब हक उन्हें योग अथवा आध्याद्धिकता का अक्षर-ज्ञान भी निीं ंि ोता। वे कुछ ईसाई हमिनररयों ंके साथ सम्बन्ध रखते ि ैं और कभी-कभी छुट्टी के हदन एकहत्रत भी ि ोते ि ैं। यि खतरनाक वृहत्त ि ै। वे अन्यों ंको छलते ि ैं। वे अपनी ि ीगं ि ााँकते ि ैं। वे ििााँ भी ि ाते ि ैं, बदमिी करते ि ैं और सम्मान, अच्छा भोिन तथा वस्त्र प्राप्त करने तथा श्रीवान् मूखों को छलने के हलए ढोंगं करते ि ैं। धमथ के व्यापार से ब्रिा कोई पाप निीं ि ै। यि मिान् पाप ि ै। गृिथथों ंको माफ हकया ि ा सकता ि ै; लेहकन ि म साधकों ंऔर साधुओं ंको ि ो हक आध्याद्धिक पथ का अनुकरण कर रिे ि ैं तथा हिन्होंने भगवद्-साक्षात्कार के हलए सब-कुछ त्याग हदया ि ै, उन्हें माफ निीं कर सकते। धाहमथक ढोंगं संसारी लोगों ंके पाखण्ड से अहधक खतरनाक ि ै। इसके उन्मूलन के हलए लम्बे किोर उपचार की आवश्यकता ि ै। धाहमथक ढोंगी भगवान् से बहुत अहधक दूर ि ै। वि भगवद्-साक्षात्कार का स्वप्न भी निीं ंदेख सकता। मोटे हतलक, माथे पर हत्रपुण्ड, तुलसी और रुिाक्ष की अनेक मालाएँ गले, ि ाथो, कलाइयों ंतथा कानों ंपर धारण करना—ये सभी धाहमथक ढोंगं के कुछ बाह्य प्रतीक ि ैं।

४. कीहतथ और प्रहतिा

मनुष्य अपनी पत्नी, पुत्र, सम्पहत्त आहद का भी त्याग कर सकता ि◌ै; परनुतु कीहतथ और प्रहतिा का त्याग करना कहिन ि◌ै। आदर और सम्मान को कीहतथ और प्रहतिा किते ि◌ैं। यि भगवद्-साक्षात्कार के मागथ में ब्री बाधा ि◌ै। यि अन्त में मनुष्य का अधैःपतन करती ि◌ै। यि साधक को आध्याद्धिक मागथ में अग्रसर निीं ि◌ोने देती। वि मान तथा सम्मान का दास बन िाता ि◌ै। साधक ज्यों ि◌ी थोि◌ी हचत्त-ुद्धि तथा नैहतक उन्नहत प्राप्त करता ि◌ै, त्यों ि◌ी अज्ञानी लोग उसके पास एकहत्रत ि◌ोने लगते ि◌ैं और उसको नमस्कार करते ि◌ैं तथा भेंट चढ़ाने लगते ि◌ैं। साधक अहभमान से फूल उिता ि◌ै और सोचता ि◌ै हक वि अब एक ब्रा मिािा बन गया ि◌ै। अन्ततैः वि अपने प्रिंसकों ि◌का दास बन िाता ि◌ै। वि अपने क्हमक पतन को निीं ि◌देख पाता। वि ज्यों ि◌ी गृिथथों ि◌से हमलना-ु लना
आरि करता ि◌ै, त्यों ि◌ी वि आि दि वषों के तप काल में ि◌ो थोिा-बहुत प्राप्त हकया था, उसे खो बैिता ि◌ै। अब वि ि◌नता को प्रभाहवत निीं ि◌कर सकता और न ि◌ी लोगों ि◌को हकसी प्रकार का आध्याद्धिक लाभ ि◌ी पहुँचा पाता ि◌ै। अन्त में उसके प्रिंसक भी उसे छोि़ देते ि◌ैं, क्योंहक उनें उसकी संगहत में कोई सान्त्वना, ि◌ाद्धन्त तथा आध्याद्धिक पे्रेरणा निीं ि◌हमलती।
लोग ऐसा समझते ि◌ैं हक इस मिािा के पास हसद्धियाँ ि◌ैं और वे उसकी कृपा से सन्तान तथा धन प्राप्त कर सकते ि◌ैं तथा रोगों ि◌का उपचार करवा सकते ि◌ैं। वे सदा ि◌ी हवहवध उदे्देश्यों ि◌से साधु के पास ि◌ाते ि◌ैं। साधक कुसंगहत में पि़ कर अपने वैराग्य तथा हववेक को खो बैिता ि◌ै। आसद्धक् तथा कामनाएँ उत्पन्न ि◌ो िाती ि◌ैं। अतैः साधक को सदा अपने को गुप्त रखना चाहिए। हकसी को यि न मालूम ि◌ो हक वि हकस प्रकार की साधना कर रिा ि◌ै। उसे कभी हकसी प्रकार की हसद्धि के प्रदिथन का प्रयत्न निीं ि◌करना चाहिए। उसे सामान्य व्यद्धक् के समान रिना चाहिए। उसे गृिथथों ि◌से बहुमूल्य उपिार निीं ि◌स्वीकार करना चाहिए, क्योंहक वि उपिार देने वाले के बुरे हवचारों ि◌से प्रभाहवत ि◌ो िायेगा। उसे आदर, मान, नाम तथा यि को हवि अथवा हवष के समान समझना चाहिए। अनादर तथा अपमान को अपना आभूषण बनाना चाहिए। तभी वि सुरहक्षत रूप से अपने लक्ष्य तक पहुँचेगा।

आश्रम बनाने तथा हिष्यों ि◌को दीहक्षत करने से साधक का अधैःपतन ि◌ो िाता ि◌ै, क्योंहक इनसे कीहतथ और प्रहतिा आती ि◌ै। ये भगवद्-साक्षात्कार के मागथ की बाधाएँ, ि◌ैं। साधक एक अन्य प्रकार का गृिथथ बन िाता ि◌ै। उसमें संथथागत अिकार हवकहसत ि◌ोता ि◌ै। उसकी आश्रम तथा हिष्यों ि◌में आसद्धक् ि◌ो िाती ि◌ै। आश्रम चलाने, पहत्रका मुहित करने तथा अपने हिष्यों ि◌को द्धखलाने के हलए वि वैसे ि◌ी ध्यान, हचन्ता तथा आकुलता रखता ि◌ै िैसे गृिथथ रखते ि◌ैं। उसमें दास-भावना आ िाती ि◌ै तथा उसकी संकल्प ि◌द्धक् कमिोर पि़ िाती ि◌ै। मरणासन्न अवथथा में आश्रम का हवचार उसके मन में चक्कर काटता रिता ि◌ै। कुछ मिन्त अपने िीवन काल में आश्रमों ि◌को बहुत ि◌ी सुन्दर ढंग से संचाहलत करते ि◌ैं, हकनुतु उनके मिाप्रयाण के बाद उनके हिष्य ि◌ो हक संकीणथमना ि◌ोते ि◌ैं, परस्पर झगि़ते ि◌ैं। न्यायालयों ि◌में मुकदमे दायर ि◌ोते ि◌ैं। तत्पश्चात् आश्रम लिाई के कि बन िाते ि◌ैं। आश्रम के स्वाहमयों ि◌को दानदाताओं ि◌से हचकनी-चुपि़ी बातें किनी पि़ती ि◌ैं और प्रायैः लोगों ि◌से कोष के हलए याचना करनी पि़ती ि◌ै। ि◌ो धन संचय तथा आश्रम के हवकास में लगे ि◌ैं, उनके मद्धस्तष्क में ईश्वर-हवषयक हवचार भला कैसे रि सकता ि◌ै? हिन्िोंने आश्रम की संथथापना की ि◌ै, वे अब किते ि◌ैं—"ि◌म अनेक प्रकार से लोगों ि◌की भलाई कर रिे ि◌ैं। ि◌म हनत्य आध्याद्धिक कक्षाएँ चलाते ि◌ैं। ि◌म गरीबों ि◌को भोिन देते ि◌ैं। ि◌म हनधथन बालकों ि◌को हनैःिुल्क हिक्षा दे रिे ि◌ैं। "

यि भी सत्य ि◌ै हक िो आश्रम एक हनष्काम योगी तथा साक्षात्कार प्राप्त िीवनुमुक् िारा चलाया िाता ि◌ै, वि आध्याद्धिकता का िाग्रत कि ि◌ोता ि◌ै। यि ि◌िारों ि◌लोगों ि◌के आध्याद्धिक उत्थान के हलए आध्याद्धिक कि िाता ि◌ै। ऐसे कि की संसार के सभी भागों ि◌में आवश्यकता ि◌ै। ऐसे आश्रम दि के हलए प्रचुर आध्याद्धिक

कल्याण कर सकते िैं। लेहकन ऐसे आध्याद्धिक आश्रम हिनको चलाने वाले आध्याद्धिक प्रमुख िों, ं ओिकल बहुत िी दुलथभ िैं।

आश्रम के संथथापक कुछ समय पश्चात् अचेतन रूप से दास बन िाते िैं। माया अनेक प्रकार से कायथ करती िै। वे ब़िे िी उतु्सक रिते िैं हक लोग उनका चरणामृत हपयें। कोई भी मनुष्य हिसका ऐसा भाव िै हक उसकी अवतार की भाँहत पूिा की िाये, वि िनता की सेवा कैसे कर सकता िै? कमथचारी कुहिि बुद्धि वाले िोते िैं। छोटे-छोटे हवषयों ंपर उनके मध्य िोने वाले झग़िे से आश्रम का वातावरण खराब िोता िै। तब आश्रम में िाद्धन्त किाँ िोगी? आश्रम में आने वाले बािरी लोग िो विाँ िाद्धन्त प्राप्त करने के हलए आते िैं, वे विाँ िाद्धन्त हकस प्रकार प्राप्त कर सकेंगे।

आश्रम के संथथापकों ंको हनत्य बािर से हभक्षा प्राप्त कर िीवन यापन करना चाहिए। उन्ें पूणथ ओि-त्याग का िीवन, आदिथ सादगी का िीवन िैसे हक ऋहषकेि के ब्रह्मलीन काली कमली वाला बाबा रिते थे, हबताना चाहिए। वे अपने आश्रम के हलए बािर से िल का पात्र अपने हसर पर उिा कर लाते थे। वे बािर से हभक्षा पर िीवन व्यतीत करते थे। ऐसा करने पर िी मात्र वे लोगों ंका सिी में कल्याण कर सकते िैं। आश्रम के संथथापकों ंको कभी भी लोगों ंसे दान िेतु याचना निीं ंकरनी चाहिए। िो भगवद्-साक्षात्कार के पथ का अनुकरण कर रिे िैं, उन लोगों ंके हलए ऐसा करना अपमानिनक िै। यि अन्य प्रकार का सम्मानिनक हभक्षा माँगने का तरीका िै। भीख माँगने की आदत बुद्धि की सूक्ष्म तथा संवेदनिील प्रकृहत का नाि कर देती िै तथा िो िल्दी-िल्दी दान माँगते िैं, वे निीं ंिानते हक वे वास्तव में क्या कर रिे िैं। हिस प्रकार हक वकील तथा बदनाम लोगों ंके घरों ंमें िाने वाले लोग असत्य में से सत्य, अपहवत्रता में से पहवत्रता खोिने की अपनी हववेक िद्धक् खो बैिते िैं। बुद्धिमान् लोग धन एकत्र करने िेतु बुद्धिमानीपूणथ हवहधयों ंका प्रयोग करते िैं। ओिकल चोर भी बुद्धिमान िोते िैं, वे माहफथन का इंिेक्शन दे कर गाह़ियों ंमें से धन चुरा लेते िैं। हनम्न तरीका आधुहनक प्रकार का हभक्षा माँगने का तरीका िै। एक बुद्धिमान् तथा पढ़ा-हलखा युवक रेल में चढ़ता िै। उसके िाथ में कुछ रंग-हबरंगे कागि िैं। वि उन्ें याहत्रयों ंमें हवतरण कर देता िै। उसमें हलखा िै- "मैं मैसूर के दीवान का पोता हूँ। मेरे हपता की अचानक मृतु्य िो गयी िै। मेरी माँ की आयु ८५ वषथ िै। एक भाई गूँगा िै। दूसरा भाई अन्धा िै। कृपा करके थो़िा धन दे कर मेरी सिायता करें।" यि आधुहनक प्रकार की हभक्षा िै। वि कभी भी कटोरा या थाली ले कर भीख निीं ंमाँगता और न िी कोई बात करता िै। लेहकन वि मुहित कागि बाँटता िै। वि उत्तम पेंट–िथ पिनता िै, टाई लगाता िै और िैट पिनता िै। वि थो़िा धन एकत्र करता िै। कागि वापस ले लेता िै और िाद्धन्तपूवथक नीचे उतर िाता िै और अगले हिब्बे में चला िाता िै। हभक्षा आपके ओि-बल को कम कर देती िै। यि लोगों ंके मन पर गलत प्रभाव िालती िै। यहद कोई भीख माँगता िै, तो उसके हलए स्वतिता किाँ िै? लोग आश्रम के संथथापकों ंमें आथथा खो बैिते िैं। यहद हबना माँगे कोई चीि आती िै, तो यि स्वीकार की िा सकती िै। तब आप व्यद्धक्गत रूप से कुछ कायथ कर सकते िैं। वे गृिथथ िो आश्रम चलाते िैं, वे दान माँग सकते िैं। आश्रम के हलए अचे्छ कायथकताथ प्राप्त करना ब़िा िी कहिन िै। िब न तो आपके पास धन िै, न कायथकताथ िै, न िी आध्याद्धिक िद्धक् िै, तो हफर आप आश्रम बनाने के हलए परेिान क्यों ंिोते िैं? िान्त रिें। ध्यान करें। स्वयं का हवकास करें। अपने काम से काम रद्धखए। पिले स्वयं का हवकास कीहिए। आप दूसरों ंकी सिायता कैसे कर सकते िैं, िब हक आप स्वयं अ ाँधेरे में हघरे िैं और स्वयं िी अन्धे िैं? एक अन्धा आदमी दूसरे अन्धे को कैसे रास्ता हदखा सकता िै? दोनों ंिी गिरी खाई में हगर िायेंगे तथा अपने पैर तो़ि िालेंगे।

द्धिक्, नाम, कीहतथ तथा सम्पहत्त अिंकार को दृढ़ करते िैं। वे व्यद्धक्त्व को दृढ़ करते िैं। इसहलए यहद आप अमरता तथा अनन्त िाद्धन्त प्राप्त करना चािते िैं, तो उन्ें त्याग दें।

अन्त में मैं वि बताना चािता हूँ हक िमें वतथमान में प्रथम श्रेणी के आश्रम निीं ंहमलते, हफर भी यिाँ अचे्छ हितीय श्रेणी के आश्रम िैं िो हक श्रेष्ठ साद्धत्त्वक आिाओं ंिारा चलाये िाते िैं, िो हक अनेक प्रकार से देि की मिान् सेवा करते िैं, बहुमूल्य दािथहनक पुस्तकें हनकालते िैं और ध्यान तथा योग के अभ्यास में हवद्याहथथयों ंको

प्रहिहक्षत करते िैं। वे हनष्काम सेवा करते िैं। उनके कायथ वास्तव में प्रिंसा के लायक िैं। धनी लोगों ंका कतथव्य िै हक उन्ें धन तथा सभी प्रकार की सियता प्रदान करें। भगवान् उनको प्ेरेम, सेवा तथा िाद्धन्त के सन्ेदि को फैलाने के हलए अन्तर आध्याद्धिक िद्धक् प्रदान करें तथा उन दुलथभ, श्ेरि तथा हनष्काम आिाओं ंको मेरी मौन श्रिांहल एवं प्रणाम !

५. भूत गण

ये भूत गण कभी-कभी ध्यानावथथा में दृहष्टगोचर िोते िैं। इनका रूप हवहचत्र िोता िै—हकसी के दाँत लम्बे, हकसी का चेिरा बड़ा, हकसी का पेट मोटा, हकसी के पेट पर चेिरा, हकसी के हसर पर मुख। ये सब भूतलोक के हनवासी िैं। ये भूत िैं। ये सब भगवान् हिव के अनुचर माने िाते िैं। इनका रूप भयानक िोता िै। ये हबलकुल हनरापद िैं। ये रंगमंच पर केवल हदखायी देते िैं। ये आपकी िद्धक् और सािस परखने आते िैं। ये कुछ भी निीं ंकर सकते िैं। नीहतवान्, चररत्रवान् साधक के सामने ये खड़े भी निीं ंरि सकते। ॐ का िप उन्ें दूर फेंक देता िै। आपको हनभथय रिना चाहिए। भीरु व्यद्धक् आध्याद्धिक मागथ के हलए सवथा अनुपयुक् िै। सदा इस अनुभूहत के िारा हक 'आप आिा िैं' सािस का हवकास कीहिए। देि-भाव को अस्वीकार कीहिए। चौबीसों ंघण्े हनहदध्यासन कीहिए। यिी रिस् िै। यिी कुंिी िै। यि सद्धच्चदानन्द-रूपी कोष के िार को खोलने की कुंिी िै। आनन्द-रूपी भवन की यि आधारहिला िै। आनन्द के रािप्रासाद का यि प्रमुख स्तम्भ िै।

६. दृश्य

दृश्य एवं अनुभव आते िैं और िाते िैं। वे साधना में स्वयं चरम सीमा निीं ंिैं। िो इन छोटे-छोटे दृश्यों ंको बहुत अहधक मित्त्व देते िैं, वे आध्याद्धिक पथ में िीघ्रता से निीं ंचल सकते। इसहलए इन अनुभवों ंके हवचार को त्याग दें। एकमात्र परमािा का अनुभव िी िो हक अन्त में अन्तः प्ेरेररत एवं प्रत्यक्ष िोता िै, विी एकमात्र सत्य िै।

दृश्यों ंसे ऊपर उठो दृश्य िो आप ध्यान में देखते वे समाहध अथवा भगवद्-साक्षात्कार के मागथ में बाधा िैं। िब आप उन्ें देखेंगे, तो मन भगवान् के थथान पर समूपूणथ हदवस उन दृश्यों ंपर एकाग्र रिेगा। इन दृश्यों ंऔर उनके हवचार की उपेक्षा करें, हनरपेक्ष रिें और उनके थथान पर भगवान् के हवचार को प्रहतथथाहपत करें।

७. हसद्धियाँ

नौ ऋद्धियाँ एवं आठ मित् हसद्धियाँ एवं औसरि छोटी हसद्धियाँ िैं। आठ हसद्धियाँ इस प्रकार िै—
अहणमा (अणु के आकार की), महिमा (हविालकाय), गररमा (अत्यहधक भारी), लहघमा (अत्यन्त लघु), प्राद्धप्त (हिसकी भी कामना िो, उसकी प्राद्धप्त), प्राकाम्य (हनबाथध कामना), इहित्व (ईश्वरत्व) एवं वहित्व (प्रत्ेयेक वसुतु पर हनयिण) । ऋद्धि का अथथ िै समृद्धि। यि हसद्धि से हनम्न िै।

हसद्धियों ंके बारे में अहधक हवचार न करें। दूर-दृहष्ट तथा दूर-श्रवण का कोई मित्त्व निीं ंिै। उत्कृष्ट ज्ञान एवं िाद्धन्त हसद्धियों ंके िोने की अपेक्षा उनके हबना सिव िै।

हसद्धियों ंके हलए कामना िवा के झोंकें की भाँहत िै, िो योग के उस दीप को िै, बुझा सकती िै िो हक अत्यन्त सावधानीपूवथक िलाया गया िो। भावना में कोई भी हगरावट िोगी, तो वि असावधानी अथवा हसद्धियों ंके हलए स्वाथथपूणथ कामना के कारण िोगी। वि उस छोटी-सी आध्याद्धिक ज्योहत को बुझा देगी िो हक योगी ने बड़े िी

संघषथ से प्रज्वहलत की िै तथा वि साधक को अज्ञानता की गिरी खाई में हगरा देगी। वि उस ऊँचाई तक पुनः निीं ंपहुँच सकेगा, ििाँ वि पिले पहुँच गया था। प्रलोभन बस इसी की प्रतीक्षा कर रिे िैं हक साधक को हकस प्रकार भ्रहमत हकया िाये। सूक्ष्म, मानहसक तथा गन्धवथ लोकों ंके प्रलोभन पृथ्वी के प्रलोभनों ंसे अहधक िद्धक्तिाली िोते.

ैं।

हिस योगी ने अपनी इद्धियों,ं प्राण तथा मन को संयहमत हकया िै, उसके पास अनेक हसद्धियाँ तथा अन्य िद्धक्याँ स्वयं िी आती िैं। ये सब मागथ के रोड़े िैं। वे योगाभ्यासी को प्रलोहभत कर देंगी। साधकों ंको बिा िी सावधान रिना चाहिए और उन्हें हसद्धियाँ तथा अन्य िद्धक्यों ंको तुच्छ अथवा बेकार वस्तुओं ंकी भाँहत हनदथयतापूवथक त्याग देना चाहिए।

यहद आप हनयहमत रूप से धारणा और ध्यान का अभ्यास करेंगे, तो आपको कुछ हसद्धियाँ प्राप्त िोंगी िी। आपको उन िद्धक्यों ंका प्रयोग तुच्छ एवं स्वाथथपूणथ उद्देश्यों ंके हलए, हकसी प्रकार की भौहतक प्राद्धप्त िेतु निीं ं करना चाहिए। ऐसा करने पर आपका पतन िो िायेगा। आपको माँ प्रकृहत दण्ड देगी। हक्या की प्रहतहक्या बराबर और हवपरीत िोती िै। प्रत्येक गलत कमथ की प्रहतहक्या िोती िी िै। मैं बार-बार आपको चेतावनी दे रिा हूँ। सावधान रिें! िद्धक्, स्त्री, धन तथा पाद्धण्डत्य िद्धक्तिाली निे की भाँहत कायथ करते िैं। इनका धारक निीं ंिानता हक वि वास्तव में क्या कर रिा िै। उसकी बुद्धि कुन्द िो िाती िै। उसकी समझ धुंधली िो िाती िै। यहद आप यम के अभ्यास में • द्धथथत िोंगे अथवा आि-संयमी िोंगे, तो आप इन िद्धक्यों ंसे प्रलोहभत निीं ंिोंगे।

चमत्कार अथवा हसद्धि िैसी कोई चीि निीं ंिोती। एक सामान्य आदमी उच्च आध्याद्धिक बातों ंके प्रहत हबलकुल अज्ञानी रिता िै। वि भुलावे की द्धथथहत में िूबा रिता िै। वि उच्च परमोत्कृष्ट ज्ञान से अपररहचत रिता िै, इस कारण वि अहत सामान्य घटनाओं ंको अलौहकक मान बैिता िै। एक योगी िो चीिों ंको योग के प्रकाि में समझता िै, उसके हलए चमत्कार कुछ भी निीं ंिै। हिस प्रकार गाँव का आदमी िब पिली बार एक िवाई ििाि अथवा एक बोलती हपक्चर देखता िै, तो वि अवद्धथथत रि िाता िै। उसी प्रकार सांसाररक मनुष्य िब पिली बार कोई अहत सामान्य दृश्य देखता िै, तो अचद्धित रि िाता िै।

८. काषाय

काषाय आनन्द के िारा मन में उत्पन्न िोने वाला सूक्ष्म प्रभाव िै तथा यि विी रि िाता िै और यि समय-समय पर फलीभूत िोता िै और मन को समाहध से हवचहलत करता िै। यि ध्यान में एक गंभीर बाधा िै। यि साधक को समाहध-हनिा में प्रवेि निीं ंिोने देता। यि उपभोग हकये गये सुखों ंकी सूक्ष्म स्मृहत उत्पन्न करता िै। यि गुप्त वासना िै। संस्कार से वासना उत्पन्न िोती िै। संस्कार कारण िै और वासना प्रभाव िै। यि मल (मन की अिुद्धियों)ं का रूप िै।

काषाय का अथथ िै रंगना। राग-िेष एवं मोि को काषाय अथवा मन को रंगना किते िैं। ब्रह्म भावना के साथ संयुक् का हनरन्तर हवचार करना िी इस भयंकर रोग काषाय की औषहध िै।

९. लय

लय में मन िागता रिता िै। यिाँ तक हक यहद आपने वैराग्य तथा ज्ञानाभ्यास अथवा ब्रह्म-हचन्तन के बार-बार अभ्यास िारा लय तथा हवचलन को हवहित कर हलया िै, हफर भी मन पूणथ सनुतुलन अथवा िान्त अवथथा में

प्रवि निीं ंकरता। यि एक मध्य अवथथा में रिता िै। मन अभी भी राग से मुक् निीं ंहुआ िै िो इसकी बाह्य हवषयों ंकी हदिा में इसकी सभी गहतहवहधयों ंका बिी िै। अभी भी वासना अथवा गुप्त वासनाएँ और काषाय छुपी हुई िै। आपको बार-बार हवचार के िारा मन को संयहमत करना िोगा तथा किोर ध्यान करना िोगा तथा सम्प्रज्ञात अथवा सहवकल्प समाहध का अभ्यास करना िोगा। अन्त में आपको स्वयं को असम्प्रज्ञात अथवा (हनबिी समाहध) में हवश्राम देना चाहिए।

१०. रसास्वाद

रसास्वाद एक अन्य प्रकार का अनुभव िै। यि वि आनन्द िै िो हनम्न सहवकल्प समाहध में आता िै। साधक िी इस परमानन्द का अनुभव करता िै, वि कल्पना करता िै हक वि अद्भन्तम लक्ष्य तक पहुँच गया िै और वि साधना बन्द कर देता िै। हिस प्रकार वि मनुष्य िो बहुमूल्य खिाने को खोिने के हलए िमीन को बहुत गिराई तक खोदता िै, वि िमीन की सति के नीचे प्राप्त िोने वाली छोटी-मोटी चीिीं ंसे आकृष्ट निीं ंिोता, उसी प्रकार साधक को तब तक अपनी साधना करते रिनी चाहिए, िब तक वि भूमावथथा अथाथत् िीवन के परम लक्ष्य तक न पहुँच िाये। उसे अल्प अथवा हनम्न अनुभवों ंसे कभी सन्तुष्ट निीं ंिोना चाहिए। उसे अपने अनुभवों ंसे उपहनषदों ंमें वहणथत सन्तों ंके उच्च अनुभवों ंकी तुलना करनी चाहिए तथा देखना चाहिए हक वे वास्तव में उनसे हमलते-िुलते िैं या निीं।ं उसे तब तक प्रयत्न करना चाहिए िब तक वि ज्ञान भूहमका तक न पहुँच िाये, ब्रह्महनि न बन िाये उसे तब तक संघषथ करना िै िब तक उसे 'मैने सभी कामनाएँ प्राप्त कर ली िै; मैंने सब कुछ कर हलया िै; में सबकुछ िानता हूँ अब कोई चीि िाननी िेष निीं ंिै; अब कुछ भी और प्राप्त करना िेष निीं िै ऐसी आप्तकाम, कृतकृत्य तथा प्राप्तप्राप्य की आन्तररक भावना न प्राप्त िो िाये ।

यि बाधा (रसास्वाद) साधक को सवोच्च हनहवथकल्प आनन्द का उपयोग कर से रोकती िै। हवचार, हववेक, प्राथथना, प्राणायाम, लगनिीलता तथा ध्यान में संघषथ उपयुथक् बाधाओं ंको दूर करते िैं।

११. तूष्णीभूत अवथथा

कभी-कभी मन थोिी समय के हलए िान्त रिता िै। आपके मन में न तो राग रिता िै न िेष। मन की यि िान्ति अवथथा तूष्णीभूत अवथथा किलाती िै। यि िाग्रतैः अवथथा में उत्पन्न िोती िै। साधक इसे गलती से समाहध समझ लेता िै। यि मन की उदासीन अवथथा िै। यि भगवद्-साक्षात्कार के पथ में बाधक िै। साधक को सावधानीपूवथक अन्तरावलोकन तथा किोर ध्यान िारा मन की इस अवथथा पर हविय पानी चाहिए। उसे इन अवथथाओं ंपर हनयिण पाने के हलए प्रभावकारी हवहधयाँ अपनानी चाहिए। मात्र पुस्तकों ंका अध्ययन उसकी अहधक सिायता निीं ंकर सकेगा। अनुभव तथा अभ्यास उसका सच्चा कल्याण करेंगे।

१२. स्तब्ध अवथथा

स्तब्ध अवथथा अन्य प्रकार की मानहसक अवथथा िै। भय अथवा आश्चयथ से यि अवथथा उत्पन्न िोती िै। यि तूष्णी अवथथा के समान िै। यि भी पथ में एक अन्य बाधा िै। िब आपको कोई स्तब्धकारी समाचार हमलता िै, तो मन थोिी देर के हलए अचद्भित रि िाता िै। यिी स्तब्ध अवथथा िै। तूष्णी एवं स्तब्ध ये दोनों ंिी वि अवथथाएं िै। यिाँ पूणथ िागरूकता निीं ंरिती। मन िि अवथथा में लकिी के लठ्ठे के समान रिता िै। यि ध्यान िेतु अयोग्य िो िाता िै। िब यि अवथथा उपद्भथथत रिती िै. तो िरीर में भारीपन रिता िै। मन उदास रिता िै।

उत्सिा की कमी रिती िै। मन भी कुछ समय के हलए उदास िो िाता िै। इन लक्षणों ंसे इस अवथथा को पिचाना िा सकता िै एक बुद्धिमान् साधक िो हनत्य ध्यान का अभ्यास करता िै, यि उन हवहभन्न अवथथाओं ंको खोि हनकालता िै हिनमें मन िाता िै। नवाभ्यासी को प्रारि में ध्यान बिा िुष्क अनुभव िोता िै। लेहकन एक उच्च साधक िो मन की प्रकृहत का तथा कायों और मानहसक ध्यान के हनयमों ंका ज्ञान रखता िै, उसे ध्यान बिा िी रुहचकर अनुभव िोता िै। हितना िी अहधक वि ध्यान करता िै, उतना िी अहधक वि मन पर हनयंत्रण प्राप्त करता िाता िै। वि वृहत्तयों ंएवं हवहभन्न मानहसक अवथथाओं ंकी प्रकृहत को समझ सकता िै। वि उनको हनयद्धित कर सकता िै। वि वास्तव में अनुभव करता िै हक वि अन्तर आध्याद्धिक िद्धक् प्राप्त कर रिा िै तथा अब वि सरलतापूवथक मन के िारा प्रभाहवत निीं ंिो सकता।

१३. अव्यक्म्

िब आप समाहध का अभ्यास करते िैं, तो अनेक हवघ् िैसे हनिा, आलस्, हनरन्तरता में बाधा, भ्रम, प्रलोभन, सांसाररक सुखों ंके प्रहत कामना तथा खालीपन का भाव आपके ऊपर आक्मण करेंगे। आपको सतकथ रिना िोगा। आपको िागरूक तथा सतकथ िोना चाहिए। आपको धैयथपूवथक हनभथयतापूवथक प्रयासों ंके िारा पग-पग पर आने वाली इन बाधाओं ंको िीतना िोगा। िब सभी वृहत्तयााँ नष्ट िो िाती िैं, तो िो आपके सामने िून्य प्रकट िोता िै वि वास्तव में िून्य निीं ंिै। यि अव्यक् िै। इस िून्य को भी पार करें। यि आपको िीतने का प्रयास करेगा। अब आप अकेले रि गये िैं। आपके हलए अब सुनने तथा देखने को िेष निीं ंिै। आपको उत्सिा देने वाला कोई निीं ंिै। आपको स्वयं पर हनभथर िोना िोगा। इस िहटल संगम पर चौकन्ने रिने की आवश्यकता िै। भीतर से सािस और िद्धक् खींचें। उद्दालक ऋहष को इस िून्य को पार करने में बिी कहिनाई का सामना करना पिा था।

उपसंिार

मेरे हप्रय साधको! मैं ऋहषयों ंके धाम पहवत्र हिमालय के िाद्धन्तपूणथ वातावरण से िाद्धन्त की हवचार-तरंगें भेिता हूाँ।

भगवान् िाद्धन्तस्वरूप िैं। श्रुहतयों ंमें प्रभाविाली कथन िै। "अयं आिा िान्तैः—यि आिा िान्त िै।" कामना िाद्धन्त की मिान् ित्रु िै। कामना अनेक प्रकार के हवचलन करती िै। हिसकी धारणा निीं ंिै, उसके हलए िाद्धन्त निीं ंिै। अिान्त व्यद्धक् के हलए कोई खुिी निीं ंिै। सभी ददथ, कष्ट और दुःख परम िाद्धन्त में सदा के हलए नष्ट िो िायेंगे।

भाइयो! अमरता के पुत्रो! आगे बढ़ें, बढ़ते िी िायें। पीछे न देखें। भूतकाल को भूल िायें। िरीर और संसार को भूल िायें। लक्ष्य को न भूलें। स्रोत को न भूलें। एक देदीप्यमान भहवष्य आपकी प्रतीक्षा कर रिा िै। िुि िीवन िीयें। सेवा करें। प्रेम करें। दान करें। ॐ में हियें । सवथव्यापक उपद्धथथहत का सवथत्र, सदैव अनुभव करें। अमरता के अमृत का पान करें। अन्तयाथमी की उपद्धथथहत आपका लक्ष्य, आदिथ तथा लक्ष्य बने। आनन्द, खुिी, अमरता, िाद्धन्त, कीहतथ, वैभव आपके साथ सदा के हलए रिें।

अमृतपुत्रो! मैंने आपके सामने उन सभी बाधाओं ंको हवस्तार से रखा िो भगवद्-साक्षात्कार के मागथ में खिी िैं तथा इन बाधाओं ंके उन्मूलन िेतु हवहभन्न प्रभाविाली हवहधयााँ भी बतायी िैं। अब अिेय आध्याद्धिक योिा की तरि आध्याद्धिक युि-क्षेत्र में खिे िो िाइए। मिान् हनभीकता तथा अनूठे पराक्म सम्पन्न आध्याद्धिक

नायक बनें। हनभथय िो कर एक-एक करके सभी बाधाओं ंपर हविय पाइए तथा दैवी वैभव, कीहतथ, ििुता तथा साधुता को प्रकट करें। पररणामों ंके हलए िान्त तथा हनश्चल मन के साथ धैयथपूवथक प्रतीक्षा करें। िल्दबाि, अधीर तथा उतावले न बनें। आध्याद्धिक उत्थान तथा नवीनीकरण के हलए सिी समय दें। कोई हनरािा निीं।ं वैराग्य के अस्त्र का बाना धारणा करें। हववेक की ढाल पिनें। आथथा की पताका थामे सािस तथा उत्सािा के साथ 'भूम भूम भूम; ॐ ॐ ॐ; राम राम राम; श्याम श्याम श्याम' का कीतथन करते हुए आगे बढ़ें। िब तक हृदय भर कर अमरता का मधु न पी लें, तब तक रुकें निीं,ं रुकें निीं।ं हप्रय साधको! िब तक आप अनन्त सूयथप्रकाि, अक्षय सौन्दयथ, कभी कम न िोने वाले भावोन्माद, परमानन्द, अनन्त आनन्द, ििु प्रसन्नता तथा अटूट िाद्धन्त के अमर क्षेत्र में प्रवेि न कर लें, तब तक न रुकें। यि आपका अद्धन्तम गन्तव्य िै। अब आप अनन्त िाद्धन्त में हवश्राम कर सकते िैं। यि आपका लक्ष्य िै। यि आपका सवोच्च लक्ष्य तथा िीवन का उद्देश्य िै। अब आप थथायी िाद्धन्त में
हवश्राम करें। हमत्रो! आप सबको नमस्कार। स्वयं को दोष रहित करें। यि दुलथभ रामबाण औषहध अपने भाइयों ंके साथ बाँटें। उनका उत्थान करें। यि श्रेष्ठ तथा हवलक्षण हनःस्वाथथ कमथ आपका हवसूतृत योिना में प्रतीक्षा कर रिा िै। दैवी इच्छा को पूणथ कर तथा अक्षय प्रहसद्धि के बिु बन िाइए। आप सबको प्रणाम।

िब हकसी मधुमक्खी के पैर ििद में िूब िाते िैं, तो वि धीरे-धीरे अपने पैरों ंको चाट लेती िै और आनन्दपूवथक उ़ि िाती िै। इसी प्रकार मन के इस िरीर तथा बच्चों ंसे राग और मोि के कारण हचपकने को वैराग्य और ध्यान के िारा रोकें। इस मांस और िड्डी के हपंिरे को छो़ि कर, स्रोत ब्रह्म अथवा परमािा की ओर उ़ि िायें।

अब और कोई िब्द निीं।ं बहुत हुए बिस और गमथ तकथ। एक िान्त कमरे में बैठें। आँखें बन्द करें। गिन िान्त ध्यान करें। उनकी उपद्धथथहत का अनुभव करें। उनका नाम ॐ उत्सािा, खुिी और प्रेमपूवथक दोिरायें। अपना हृदय प्रेम से पूणथ करें। संकल्पों,ं हवचारों,ं मन की तरंगों,ं कल्पनाओं ंतथा कामनाओं ंको िब वे मन की सति पर उठें, उसी समय नष्ट कर दें। घुमक्कि मन को वापस खीचें और इसे भगवान् पर केद्धित करें। ध्यानहनिा गिन और तीव्र िो िायेगा। अपनी आँखें न खोलें। अपने थथान से न हिलें। उनमें लीन िो िायें। हृदय की अन्तरतम गुिाओं ंमें गिरे गोते लगायें। देदीप्यमान आिा में भीतर लीन िो िायें। अमरता का मधु हपयें। अब एकान्त का आनन्द लें। मैं अब आपको अकेला छो़िता हूँ। अमृतपुत्रो, आनन्द करो! िाद्धन्त, िाद्धन्त! मौन! आप धन्य िैं, धन्य िैं!

अध्याय ९

ध्यान में अनुभव

१. ध्यान में हवहभन्न अनुभव

१. ध्यान के प्रारि में हवहभन्न रंगों ंके प्रकाि िैसे सफेद, नीले, िरे तथा िरे और लाल रंग के प्रकाि का हमश्रण आहद मस्तक के सामने प्रकट िोते िैं। ये सभी तन्माहत्रक प्रकाि िैं। प्रत्येक तत्त्व का अपना रंग िै। पृथ्वी तत्त्व का रंग पीला िै। िल तत्त्व का रंग सफेद िै। अहि तत्त्व का रंग लाल िै। वायु तत्त्व का रंग िरा िै। आकाि का रंग नीला िै। रंगीन प्रकाि इन तत्त्वों ंके कारण िी िोते िैं।

कभी-कभी एक ब्रा सूयथ अथवा चिमा अथवा एक हवद्युत् की भााँहत चमक ध्यान के समय मस्तक के सामने प्रकट िोती िै। उन पर ध्यान न दें। उन्ें िोि़ दें। इन प्रकािों ंके स्रोत में गिरे िूबने का प्रयत्न करें।

कभी-कभी देव, ऋहष, हनत्य हसि गण ध्यान में प्रकट िोंगे। उनका आदरपूवथक स्वागत करें। उन्ें प्रणाम करें। उनसे हनदेि प्राप्त करें। वे आपकी सिायता करने और आपको प्रोत्सािन देने के हलए प्रकट िोते िैं।

धारणा एवं ध्यान के प्रारि में आप मस्तक के मध्य में एक चमकदार तथा चकाचौंध करता हुआ प्रकाि देखेंगे। यि आधा या एक हमनट तक रिेगा और हफर अदृश्य िो िायेगा। यि प्रकाि ऊपर की ओर से या आसपास से चमक सकता िै। कभी-कभी एक ६ या ८ इंच व्यास का सूयथ हकरणों ंसहित या हकरणों ंके हबना हदखायी देगा। आपको आपके गुरु या उपास् की मूहतथ भी हदखायी दे सकती िै।

बि आपको िआा की झलक प्राप्त िो , िब आपको चमकता प्रकाि हदखायी दे अथवा िब आपको कोई अन्य अहतहवहिष्ट आध्याह्मिक अनुभव िो, तो भयभीत न िों।ं साधना न त्यागें। उन्ें भूत न समझें। सािसी बनें। आनन्द के साथ सािसपूवथक चलते रिें।

२. आपको हकस प्रकार के स्वप्न आते िैं? िैसे िी आप िागते िैं, िब आप कमरे में अकेले रिते िैं या बि आप सड़क पर भ्रमण करते िैं, तो आपके मन में हकस प्रकार के हवचार उत्पन्न िोते िैं? एक बन्द कमरे में बि आप ध्यान करते िैं तो आपके मन की िैसी द्धथथहत रिती िै, क्या आप विी द्धथथहत सड़क पर भ्रमण करते समय भी बनाये रखते िैं? अन्तरावलोकन करें तथा मन को ध्यानपूवथक देखें। यहद सड़क पर भ्रमण करते समय आपका मन व्याकुल िोता िै, तो आप अभी भी दुबथल िैं। आप ध्यान में अहधक ऊपर निीं ंपहुाँचे िैं, आप आध्याह्मिकता में अभी आगे निीं ंबढ़े िैं। ध्यान को प्रभाविाली ढंग से करते रिें। एक उच्च साधक को स्वप्न में भी ब्रह्म के हवचार िोने चाहिए।

मौन की िद्धक् को समझें। मौन की िद्धक् व्याख्यानों,ं वाताथलापों,ं धाराप्रवाि भाषणों ंतथा प्रवचनों ंसे अहधक मिान् िै। भगवान् दहक्षणामूहतथ ने चार युवाओं—ं सनक, सनन्दन, सनातन एवं सनतुकुमार को मौन के िारा हिक्षा दी। मौन की भाषा भगवान् की भाषा िै। मौन की भाषा हृदय की भाषा िै। िान्त बिें और मानहसक रूपान्तरणों ंको रोकें। िान्त बिें और संसार को अन्तर आध्याह्मिक िद्धक् भिें। इससे समूपूणथ हवश्व लाभाद्धन्वत ीगिा। िाद्धन्त में हियें । िान्त बनें। मौन में हवश्राम करें। िआा को िानें और मुक् िो िायें।

बि आप प्रातैःकाल ध्यान के हलए बिैं, अपना प्रे्रेम और िाद्धन्त सभी िीहवत प्राहणयों ंके हलए बिार भिेंं। किैं: “सवेषां िाद्धन्तभथवतु —सभी के हलए िाद्धन्त िो; सवेषां स्वद्धस्त भवतु—सभी को समृद्धि प्राप्त िो; लोकौः समस्तौः सुद्धखनो भवनु्तु – समस्त िगत् सुखी िो।”

ाद्धन्त में सभी प्रकार के ददथ नष्ट िो िाते िैं, िान्त मनों ंवाले मनुष्यों ंकी बुद्धि द्धथथर बन िाती िै। िब मानहसक िाद्धन्त प्राप्त िो िाती िै, तो इद्धिय-हवषयों ंके प्रहत कोई लालसा निीं ंिोती। योगी का उसकी बुद्धि पर पूणथ हनयिण िोता िै। बुद्धि आिा में हनवास करती िै। यि पूणथ द्धथथर रिती िै। िरीर तथा मन के कष्ट समाप्त िो िाते िैं।

ध्यान के समय आपके मन में समय का हवचार निीं ंिोगा। आपको कोई ध्वहन निीं ंसुनायी देगी। आपको वातावरण का कोई हवचार निीं ंिोगा। आप अपना नाम तथा अन्यों ंके साथ सभी प्रकार के सम्बन्धों ंको भूल िायेंगे। आप िाद्धन्त और आनन्द का उपभोग करेंगे। धीरे-धीरे आप समाहध में हवश्राम करेंगे।।

प्रारि में साधक आनन्द की अवथथा में थोिी समय के हलए रिेगा। उसके बाद वि नीचे आ िाता िै। अनवरत रूप से ध्यान के अभ्यास के िारा वि उत्कषथ अवथथा में हनरन्तर बना रिता िै। बाद में देिाध्यास पूणथरूपेण नष्ट िो िायेगा।

बि आप गिन ध्यान िारा िाद्धन्त में प्रवेि करेंगे, तो बाह्य िगत् तथा आपकी कहिनाइयााँ समाप्त िो िायेंगी। आप परमानन्द का अनुभव करेंगे। इस िाद्धन्त में ज्योहतयों ंकी परम ज्योहत िै। इस िाद्धन्त में अक्षय आनन्द िै। इस िाद्धन्त में सच्ची िद्धक् एवं आनन्द िै।

बि आप किोर ध्यानाभ्यास करेंगे, तो केवल कुिक स्वयं िी लग िायेगा। िब केवल कुिक लगेगा, आप प्रचुर िाद्धन्त का अनुभव करेंगे तथा आपका मन एकाग्र िोगा।

िो शु्रुहतयों ंमें तथा सूमृहत में बताये गये कतथव्यों ंके प्रहत हनरन्तर समहपथत िै तथा िो परब्रह्म को िानने िेतु प्रयत्निील िै, आिज्ञानी ऋहषयों ंके दिथन तथा अन्य अनुभवातीत हवषय स्वयं िी उसके सामने आयेंगे। गिन ध्यान में पिले साधक बाह्य िगत् को भूलता िै और बाद में िरीर को ।

ध्यान में ऊपर उिने का अनुभव एक हचह्न िै िो संकेत करता िै हक आप िरीर-चेतना से ऊपर उि रिे िैं। िब आपको उपयुथक् अनुभव िोगा, उस समय आप एक हविेष प्रकार के आनन्द का अनुभव भी करेंगे। प्रारि में यि ऊपर उिने वाला अनुभव एक हमनट तक िी रिता िै। एक हमनट बाद आप अनुभव करेंगे हक आप पुनैः सामान्य चेतना में वापस आ गये िैं।

आपको ध्यान के समय एक उच्च प्रकार की अवणथनीय िाद्धन्त का आनन्द प्राप्त िोगा। लेहकन सचे्चे आध्याद्धिक अनुभव को प्राप्त करने या अपने लक्ष्य (ध्यान के चुने हुए हवषय) में मन को लीन करने में या िारीररक चेतना से पूणथतया मुक् िोने के हलए लम्बा समय लगता िै। धैयथवान् बनें। उद्यम करें। आप आगे बढ़ेंगे।

साक्षात्कार प्राप्त आिाओं ंमें दैवी चेतना थथायी िै। यि प्रारि में एक झलक की भााँहत िोती िै। द्धथथर ध्यान के िारा यि थथायी अथवा स्वाभाहवक बन िाती िै।

३. मन को बाह्य अथवा आन्तररक हबन्दु पर एकाग्र करना धारणा िै। ध्यान के समय मन िान्त, हनश्चल एवं द्धथथर िो िाता िै। मन की हवहभन्न हकरणें ध्यान के हवषय पर एकहत्रत एवं केद्धित िोती िैं। मन लक्ष्य पर केद्धित

ी िोता िै। मन का यिाँ कोई हवचलन निीं ंिोता, एक िी हवचार मन को आपूररत हकये रिता िै। मन की समूपूणथ
ऊिाथ एक िी हवचार पर केद्धित रिती िै। इद्धियाँ द्धथथर िो िाती िैं। वे कायथ करना बन्द कर देती िैं। िब ध्यान गिन िोता िै, तो िरीर एवं आस-पास की कोई चेतना निीं ंिोती। हिसकी अच्छी धारणा िोती िै, वि भगवान् के
हचत्र को मस्तक में अंहकत करके भी बहुत िी स्पष्टता से देख सकता िै।
अनावश्यक हवचारों को भगाने का प्रयत्न न करें। हितना अहधक आप प्रयत्न करेंगे, उतना िी अहधक वे वापस आयेंगे तथा उतनी अहधक िद्धक् प्राप्त करेंगे। वे आपकी ऊिाथ का अपव्यय करेंगे। हनरपेक्ष बनें। मन को दैवी हवचारों ंसे भरें। वे धीरे-धीरे नष्ट िो िायेंगे।

ध्यानाभ्यास के समय सभी वृहत्तयाँ अथवा मानहसक रूपान्तरण िैसे क्रोध, ईष्याथ, घृणा आहद सूक्ष्म रूप ग्रिण कर लेते िैं। वे तनु िो िाते िैं। वे समाहध अथवा ईश्वर के साथ पूणथ हमलन के आनन्द के िारा ज्ञानाहि में दग्ध ी िोते िैं और तब आप पूणथ सुरहक्षत िोंगें। छुपी हुई वृहत्तयाँ ब्रि बृित् रूप ग्रिण करने के हलए अवसर की प्रतीक्षा में रिती िैं। आपको ब्रि िी सावधान तथा िागरूक रिना िोगा।

िब आपका ध्यान गिन िोगा, आपके िरीर की चेतना लुप्त िो िायेगी। आपको अनुभव िोगा हक िरीर निीं ंिै। आपको प्रचुर आनन्द का अनुभव िोगा। इस समय मानहसक चेतना िोगी। कुछ लोग पिले पैरों ंमें चेतना खो देते िैं, उसके बाद वे रीढ़ की िड्डी में, पीि में, वक्ष में तथा िाथों ंमें चेतना खो देते िैं। िब इन अंगों ंमें चेतना लुप्त िो िाती िैं, तो वे अनुभव करते िैं हक उनका हसर िवा में लटक गया िै। मन िरीर की ओर वापस आने का प्रयत्न कर सकता िै।

थोिी एकाग्रता अथवा मन की एकाग्रता को समाहध समझने की गलती न करें। चूँहक आप थोिी धारणा के कारण आप थोिा-सा ऊपर उि गये िैं, तो इसे यि न समझ लें हक आपने समाहध प्राप्त कर ली िै।

समाहध एक उच्च लक्ष्य िै हिसे कोई भी मात्र ध्यान के िारा प्राप्त कर सकता िै। यि वि चीि निीं ंिै िो थोिे से अभ्यास से प्राप्त िो सके। समाहध प्राप्त करने के हलए व्यद्धक् को किोरता से ब्रह्मचयथ तथा आिार में हनयहमतता का पालन करना चाहिए तथा हृदय की ििुता िोनी चाहिए। यहद इनका पालन निीं ंहकया गया, तो वि अवथथा प्राप्त करना सिव निीं ंिै। ये प्रारद्धिक योग्यताएँ अच्छी तरि अहिथत करनी चाहिए, तत्पश्चात् िी व्यद्धक् को समाहध के प्रवेि-िार में प्रवेि करने का प्रयत्न करना चाहिए। कोई समाहध में तब तक प्रवेि निीं ंकर सकता िब हक वि भगवान् का मिान् भक् न िो, अन्यथा यि समाहध उसके हलए िड़ समाहध िोगी।

समाहध की द्धथथहत वणथनातीत िै। इसकी अहभव्यद्धक् के हलए साधन अथवा भाषा निीं ंिै। यिाँ तक हक सांसाररक अनुभवों ंमें भी आप हिसने सेब को न चखा िो, उसके समक्ष सेब फल का स्वाद निीं ंअहभव्यक् कर सकते। न िी आप रंग की प्रकृहत एक अन्धे व्यद्धक् को बता सकते िैं। सवथ आनन्द, िाद्धन्त की द्धथथहत के हलए भी मात्र इतना िी किा िा सकता िै हक व्यद्धक् को इसका स्वयं िी अनुभव करना िोगा।

िब आप ध्यान का अभ्यास करेंगे, संसार के हवचार, वासनाएँ, अहभलाषाएँ आहद दब िायेंगी। यहद आप ध्यान में अहनयहमत रिेंगे तथा यहद आपका वैराग्य क्षीण िो गया िै, तो वे पुनैः प्रकट िोने का प्रयत्न करेंगे। वे दृढ़ रिेंगे और हवरोध करेंगे। इसहलए ध्यान में हनयहमत रिें तथा और किोर साधना करें, और अहधक वैराग्य का अिथन करें, वे धीरे-धीरे तनु िो िायेंगे और नष्ट िो िायेंगे।

आप संसार-सागर को ध्यान के िारा पार कर सकते िैं। ध्यान आपकी सभी दुैःखों ंसे रक्षा करेगा। इसहलए अपने ध्यान में हनयहमत रिें।

२. अनित ध्वहनयाँ

अनित ध्वहनयाँ वे रिस्मय ध्वहनयाँ िैं िो ध्यान के प्रारि में योगी को सुनायी देती िैं। यि हवषय नादानुसन्धान किलाता िै। यि प्राणायाम के िारा नाहियों ंके िुद्धिकरण अथवा सूक्ष्म तरंगों ंके िुद्धिकरण का हचह्न िै। ये ध्वहनयाँ आपको अिपा गायत्री मि, 'िंसैः सोिं' का एक लाख बार िप करने से भी सुनायी दे सकती िैं।

ये ध्वहनयाँ कानों ंको बन्द अथवा खुले रखने पर दाहिने कान से सुनायी देती िैं। िब ये बन्द कान से सुनी िाती िैं, तो अहधक स्पष्ट िोती िैं। कानों ंको योहनमुिा के िारा दोनों ंअंगूिों ंसे बन्द कर लें। पद्म अथवा हसि आसन में बैि िायें। कानों ंको दोनों ंअाँगूिों ंसे बन्द कर लें और इन ध्वहनयों ंको ध्यान से सुनें। कभी-कभी आपको बायें कान से भी ध्वहन सुनायी देगी। ध्वहन मात्र दाहिने कान से िी स्पष्ट क्यों ंसुनायी देती िै? क्योंहक सूयथ नािी (हपंगला) नाहसका के दाहिनी ओर िै। अनित ध्वहन ओंकार ध्वहन किलाती िै। यि हृदय में प्राण के स्पन्दन के कारण आती िै।

ध्वहनयों ंके दस प्रकार

िो नाद सुनायी देता िै, वि १० प्रकार का िोता िै। प्रथम िै हचहन, हचहन िब् की तरि। दूसरा िै हचहन-हचहन, तीसरी िै घण्टी की ध्वहन, चौथी िै िंख ध्वहन, पाँचवीं ंिै तंिी (वीणा या सारंगी) ध्वहन, छिी िै तबले की ध्वहन, सातवीं ंिै वंिी की ध्वहन, आिवीं ंिै भेरी (ढोल या नगािा) की ध्वहन तथा नौवीं ंिै मृदंग की ध्वहन तथा दसवीं ं
िै बादलों ंकी (गिगिािट) ध्वहन। िब तक आप अपने पैर को योग की सीढ़ी के रिस्मय आवािों ंके ऊपरी पायदान पर िमायेंगे, उसके पूवथ आपको अपने भीतरी भगवान् (परमािा) की आवाि सात प्रकार से सुनायी देगी। पिली िै बुलबुल की वि मधुर आवाि िो यि अपने हप्रय से हमलने के हलए गाती िै। दूसरी आती िै ध्यानी
निों ंकेचाँदी के झाँझ या मंिीरे की ध्वहन की तरि िो रुक-रुक कर आती िै। अगली िै समुिी घोंघें का उसके खोलकेभीतर बन्द रिने पर मधुर हवलाप। इसके बाद वीणा की ध्वहन आती िै। बाँसुरी की आवाि पाँचवीं ंिै। इसकेबाद अगली िै दुन्दुहभ की ध्वहन। अद्धन्तम ध्वहन िै बादलों ंकी गिगिाती आवाि। सातवीं ंध्वहन अन्य सभी ध्वहनयों ंको लील िाती िै। वे मृत िो िाती िैं। तब और कुछ सुनायी निीं ंदेता।

३. ध्यान में ज्योहतयाँ

एकाग्रता के कारण ध्यान में अनेक प्रकार की ज्योहतयाँ प्रकट िोती िैं। एक चमकदार सफेद ज्योहत एक हबन्दु की तरि मस्तक में हत्रकुटी (दोनों ंभौंिों ंके मध्य थथान िो हक सूक्ष्म िरीर के आज्ञा चक्र से सम्बि िै) में प्रकट िोती िै।

आप देखेंगे हक िब आँखें बन्द िोती िैं, तो हवहभन्न रंगीन प्रकाि सफेद, पीला, लाल, धुएँ िैसा, नीला, रि, हमहश्रत प्रकाि, हबिली की तरि, अहि की तरि, िलते कोयले की तरि, या चिमा, सूयथ, तारे आहद की तरि चमकते िैं। ये प्रकाि हचदाकाि में प्रकट िोते िैं। ये सभी तन्माहत्रक प्रकाि िैं। प्रत्येक तन्मात्रा का अपना रंग िै। पृथ्वी तन्मात्रा का पीला प्रकाि िै, िल तन्मात्रा का सफेद रंग का प्रकाि िै। अहि तन्मात्रा का लाल रंग िै, वायु तन्मात्रा का धुएँ िैसा प्रकाि िै। आकाि तन्मात्रा का नीला प्रकाि कभी-कभी हदखायी देता िै। सामान्यतया वाँ श्वेत एवं पीला प्रकाि का संयुक् रूप से हदखायी देता िै। प्रारि में मानहसक नेत्र के समक्ष श्वेत प्रकाि के छोटे-छोटे गोले तैरते िैं। िब आप पिली बार इसका अनुभव करें, तो हनश्चय मानें हक मन अहधक द्धथथर िो गया िै तथा यि हक आप धारणा में प्रगहत कर रिे िैं। कुछ माि पश्चात् प्रकाि का आकार बढ़ेगा तथा आप श्वेत प्रकाि की पूणथ ज्वाला देखेंगे िो सूयथ से भी अहधक बृिी िोगी। प्रारि में ये द्धथथर निीं रिेंगे। वे आयेंगे और तत्काल अदृश्य िो िायेंगे। ये मस्तक के ऊपर से तथा बािू से चमकते िैं। ये अत्यहधक आनन्द तथा खुिी की हविेष संवेदना उत्पन्न करते िैं और इन प्रकािों को देखने की तीव्र इच्छा िोती िै। िब आप दो या तीन घण्े प्रातः काल तथा दो या तीन घण्े राहत्र में हनत्य हनयहमत और क्मबि अभ्यास करेंगे, तो ये प्रकाि िल्दी–िल्दी प्रकट िोंगे तथा अहधक लम्बे समय तक द्धथथर रिेंगे। प्रकाि का दृश्य साधना में मिान् प्रोत्सािन िै। यि आपको ध्यान में द्धथथरता से लगने िेतु प्रेररत करेगा। यि पराभौहतक हवषयों में दृढ़ हवश्वास प्रदान करेगा। प्रकाि का प्राकट्य यि बताता िै हक आप भौहतक चेतना से परे िो रिे िैं। िब प्रकाि प्रकट िोता िै, तो आप अधथ चेतनावथथा में रिते िैं। इस समय आप दो धरातलों के मध्य िैं। आपको िब प्रकाि प्राप्त िो, तो अपने िरीर को निीं हिलाना चाहिए। आपको आसन में िरीर को पूणथ द्धथथर रखना चाहिए। आपको अत्यन्त धीरे-धीरे श्वास लेनी चाहिए।

मुख-मण्डल में हत्रकोणी प्रकाि

िो भीतर हमतािारी िै, हिसका क्ोध हनयद्धित िै, हिसने समि के प्रहत समस्त मोि त्याग हदया िै, हिसने अपनी वासनाओं को हवहित कर हलया िै, हिसने सभी िन्द्ों पर हविय पा ली िै, हिसने अपना अिंकार त्याग हदया िै, िो न हकसी को कुछ देता िै न िी वि अन्यों से कोई चीि लेता िै, ऐसा मनुष्य ध्यान के समय यि प्रकाि अपने मुख-मण्डल पर प्राप्त करता िै।

सुषुम्ना से प्रकाि

"हविोका वा ज्योहतष्मती।" (अध्याय १, सूत्र ३६, पातंिलि योग सूत्र) "िो सभी दुःखों से परे िै, उस ज्योहत पर ध्यान के िारा आप समाहध प्राप्त कर सकते िैं।"

कभी-कभी ध्यान के समय आप एक चमकदार प्रकाि देखेंगे। आपको इस प्रकाि पर दृहष्ट हटकाना कहठन प्रतीत िोगा। आप इस प्रकाि से अपनी मानहसक दृहष्ट खींचने िेतु हववि िो िाते िैं। यि प्रकाि वि प्रकाि िै िो हृदय में सुषुम्ना से हनकलता िै।

प्रकाि में रूप

आप दो प्रकार के रूप देखेंगे—१. देवताओं के आभामय रूप और २. िारीररक रूप। आप अपने इष्टदेवता को सुन्दर वस्त्रों तथा हवहभन्न बहुमूल्य आभूषणों, पुष्पों, मालाओं, चार िाथों एवं अस्त्रों सहित देखेंगे, हसि गण तथा ऋहष गण आहद आपको प्रोत्साहित करने के हलए आयेंगे। आप उनके िाथ में बहुत से संगीत वाद्यों को देखेंगे। साथ िी आप स्वगथ की अप्सराओं तथा देवताओं को देखेंगे। आप अनेक सुन्दर आकषथक भवन, नदी,

पििा, स्वणथ मद्धन्दर, इतनी प्यारी और हचत्रवत् दृश्यावहलयााँ देखेंगे हिनका ि ीकि-ीक वणथन निीं ंहकया िा सकता।

चमकदार प्रकाि

ध्यान के समय कभी-कभी आपको अत्यन्त ि द्धक्तिाली चमकदार प्रकाि प्राप्त ि ोंगे ि ो सूयथ से भी अहधक ब्रि े ि ोंगे। वे श्वेत रंग के ि ोते ि ैं। प्रारि में वे आते ि ैं और ि ीघ्र ि ी धुंधले पि ि ाते ि ैं। बाद में वे द्धथथर ि ो िाते ि ैं तथा धारणा की ि द्धक्त एवं स्तर के अनुरूप १० से १५ हमनट अथवा आधे घण्टे तक द्धथथर रिते ि ैं। ि ो हत्रकुटी पर प्रकट ि ोता ि ै और ि ो सिस्रार चक्र पर हसर के ि ीषथ भाग पर प्रकट ि ोता ि ै, वि प्रकाि इतना अहधक ि द्धक्तिाली ि ोता ि ै हक आप इस पर हटके निीं ंरि सकते ि ैं और ध्यान छोि देते ि ैं। कुछ लोग ि रते ि ैं। उन्हें ज्ञान निीं ंि ोता हक क्या करें और कैसे आगे बढ़ें। वे मेरे पास हनदेि ि ेतु आते ि ैं। मैं उन्हें बताता हूाँ हक यि एक नया संवेदन ि ै ि ो उन्होंने पूवथ में कभी अनुभव निीं ंहकया। हनरन्तर अभ्यास के ि ारा मन धारणा का अभ्यस्त ि ो ि ाता ि ै और भय नष्ट ि ो ि ाता ि ै। मैं उन्हें अभ्यास करते रिने के हलए किता हूाँ। कुछ हृदय पर धारणा करते ि ैं, कुछ हत्रकुटी पर और कुछ हसर के ि ीषथ भाग पर। यि स्वयं की रुहच का प्रश्न ि ै। हत्रकुटी पर धारणा के ि ारा मन को हनयद्धित करना सरल ि ोता ि ै। यहद आपको हत्रकुटी पर धारणा करने की आदत ि ै, तो सदा ऐसा ि ी करें। ि ल्दी-ि ल्दी पररवतथन न करें। द्धथथरता बहुत अहधक आवश्यक ि ै। ध्यान की आरद्धिक अवहध में आप हिन प्राहणयों ंतथा वसुतुओं ंसे सम्बद्धन्धत रिते ि ैं, वे सूक्ष्म ि गत् से सम्बद्धन्धत ि ैं। वे मानवों ंकी भााँहत ि ैं। उनमें ि रीर का आवरण निीं ंि ै। हिस प्रकार मानवों ंमें कामनाएाँ, आकांक्षाएाँ, प्रेम, घृणा आहद ि ोते ि ैं, ि ीक उसी प्रकार उनमें भी ये सब ि ोते ि ैं। उनका ि रीर सूक्ष्म ि ै। वे उनुमुक्तता से भ्रमण कर सकते ि ैं। उनमें उत्पादन, हवनाि, बहुगुहणत ि ोना, दूर-दृहष्ट आहद की थोिी सामर्थ्थ ि ोती ि ै। ज्योहतमथय रूप मानहसक एवं उच्च लोकों ंके उच्च देवताओं ंका ि ै, ि ो आपको दिथन देने के हलए तथा आपको प्रोत्साहित करने के हलए आये ि ैं। ि ब वे आपको दिथन दें, तो आप उनकी मानहसक पूि ा करें। देवदूत मानहसक अथवा उच्च लोकों ंके प्राणी ि ैं। वे आपके मानहसक नेत्रों ंके समक्ष प्रकट िोंगे।

िब आप वास्तव में भौहतक ि रीर से दबावपूवथक नये लोक में प्रवेि करेंगे, तो कभी-कभी आपको सिायता आपके इष्टदेवता की ओर से एक अदृश्य सिायता का अनुभव ि ोगा। यि अदृश्य ि द्धक्त आपको ि रीर से अलग ि ोने में तथा ि ारीररक चेतना से ऊपर ि ाने में सिायता करेगी। आपको इन सभी हक्रया-हवहधयों ंपर सावधानीपूवथक ध्यान देना ि ोगा।

इन दृश्यों ंको देखने में समय न बरबाद करें। यि मात्र एक उतुसुकता ि ै। ये सभी आपको पराभौहतक आध्याद्धिक सत्यता एवं ब्रह्म के ि ोस अद्धस्तत्व से सिमत कराने ि ेतु प्रोत्सािन ि ैं। इन दृश्यों ंको ि टा दें। स्वयं को लक्ष्य पर दृढ़ करें। आगे बढ़ें। गिीरतापूवथक उत्साि के साथ आगे बढ़ें।

िैसे ि ी आप हनद्रा ि ेतु लेटेंगे, ये प्रकाि आपके हबना हकसी प्रयत्न के स्वयं को प्रकट करेंगे। ि ीक उस समय ि ब आप ि ारीररक चेतना को पार करेंगे, ि ब आप तन्द्रा में ि ोंगे, ये प्रकाि स्वयं ि ी हबना आपके हकसी प्रयास के प्रकट ि ोंगे। इसी प्रकार प्रातःकाल भी सुबि ि ागने के पूवथ, ि ब आप एक अवथथा से दूसरी अवथथा में िा रिे ि ोंगे, अधथ हनद्रा और अधथ ि ाग्रत अवथथा में ि ोंगे, तब भी हबना हकसी प्रयत्न के आप पुनः उन प्रकािों ंको पायेंगे।

कभी-कभी ध्यान के समय आप एक अनन्त नीला आकाि, पारलौहकक थथान देखेंगे। आप स्वयं को नीले ब्रह्माण्ड में एक काले हबन्दु की तरि देखेंगे। कभी-कभी आपका रूप प्रकाि के केि में प्रकट ि ोगा। कभी-कभी आप उच्च स्पन्दनयुक्त घूमते हुए कणों ंको प्रकाि में देखेंगे। आप भौहतक रूप, मानव रूप, बच्चे, स्त्री, प्रौढ़

पुरुष, दाढ़ी वाले ऋहष गण, हसि तथा तैीमय रूप देखेंगे। दृश्य अवास्तहवक अथवा वास्तहवक िोंगे। ये आपकी स्वयं की मानहसक दृहष्ट अथवा पदाथों के सूक्ष्म लोक की यथाथथता के िो सकते िैं। हवश्व हवहभन्न स्तरों ंमें हवहभन्न लोकों ंसे हनहमथत िै। तन्मात्रा के सामंस्ि् पूणथ स्पन्दन हवहभन्न स्तरों ंमें हवहभन्न लोकों ंका हनमाथण करते िैं। प्रत्येक
लोक में उसकी वसुतुएँ और प्राणी िैं। ये दृश्य वे वसुतुएँ या प्राणी िो सकते िैं। वे िििु काल्पहनक भी िो सकते िैं।
वे आपके स्वयं के तीव्र हवचार का हक्स्टलीकरण िो सकते िैं। योग-साधना में आपके पास हववेक िोना चाहिए। सवथत्र बुद्धि एवं सामान्य ज्ञान िोना चाहिए।

४. साधकों ंके रिस्मय अनुभव

"तीन वषथ पूवथ मुझे अपने सूयथ प्रतान में ध्यान के समय हविेष संवेदना का अनुभव हुआ। मुझे एक घूमते हुए चक् का अनुभव हुआ। इसके बाद मुझे कुछ हविेष दृश्य हदखायी हदये। मैंने अपनी आँखों ंसे चारों ंतरफ लोगों ंके हसर तथा इमारतों ंकी सति पर नीला तथा सफेद प्रकाि देखा। िब मैंने हदन के समय खुले हवसृतृत आकाि की ओर देखा, तो एक किोी िैसी सफेद ज्योहत इधर-उधर िा रिी थी। िब मैं अपने कायाथलय में कायथ कर रिा था, तो मेरी आँखों ंके सामने सफेद चमकदार प्रकाि हदखायी हदया। कभी-कभी प्रकाि की छोटी-छोटी हकरणें मेरी पुस्तकों ंपर हदखायी दीं।ं इसने मुझे एक हवहिष्ट आनन्द हदया और मैं भगवान् का नाम गाने लगा 'श्री राम िय
राम िय िय राम ।' आिकल िब मैं साइहकल से आहफस िाता हूँ, तो एक गोल गेंद की तरि प्रकाि हदखायी देता िै और िब तक मैं अपने गन्तव्य तक निीं ंपहुँच िाता, तब तक हदखायी देता रिता िै। िब मैं सुन्दर आकाि की ओर देखता हूँ, यिी चीि उस समय भी हदखायी देती िै।". "स.' "

"मैंने गंगोत्री में एक माि के हलए हनत्य ५ घण्े् ध्यान हकया। एक हदन मुझे तहनक भी िाद्धन्त निीं ंहमल रिी थी। मुझे मन का उचाट िोना सिन निीं ंिो रिा था। उसके बाद मैं गंगा तट पर बैि गया और मिात्मा गान्धी पर ध्यान करने लगा। इसने मुझे िाद्धन्त प्रदान की। कुछ हदनों ंबाद मैंने देखा हक मैं श्री राम िी पर आधे घण्े् तक ध्यान करता रिा। यि सगुण ध्यान अपने आप हनगुथण ध्यान में पररवहतथत िो गया। मुझे १० हमनट तक पूणथ िाद्धन्त का अनुभव हुआ। मेरा मन ॐ पर ध्यान में पूणथतया लीन िो गया। यि आधे घण्े् तक चलता रिा। एक हदन मुझे हवहभन्न प्रकार का अनुभव हुआ। मैंने ध्यान के बाद आँखें खोल लीं।ं मैंने बुद्धि की सिायता के हबना प्रत्येक चीि को ब्रह्म की भाँहत अनुभव हकया, मुझे यिी अनुभव हदन-भर रिा। एक ब्रह्मचारी ने मुझसे उस हदन १ घण्े् बातें कीं।ं मैं मात्र उसकी बातें सुन रिा था, हकन्तुत मेरा मन उसकी बातों ंमें निीं ंथा। वि उसी भाव में था। मैं उसका एक िब्् भी याद निीं ंरख सका।

“अन्य अवसर पर मैंने आधे घण्े् ध्यान हकया। मैं ब्रिे िी भावाहतरेक में था, लेहकन बािर से आती हुई कुछ ध्वहनयों ंसे यि भावावेहित मन हवचहलत िो गया। मैं पुनैः ध्यान करने लगा। मैंने अपने हृदय के नीचे से एक सुन्दर प्रकाि देखा। िैसे िी वि प्रकाि अदृश्य िो गया, मैं अनिाने िी रोने लगा। कोई मेरे पास आया और उसने मेरा नाम ले कर पुकारा। मुझे कुछ ध्यान निीं ंथा। उसने मेरे िरीर को हिलाया। मैंने थोिा रोना बन्द कर हदया और उसके चेिरे की ओर देखा और पुनैः २५ हमनट तक रोता रिा।"............. "व."

"मैंने पिली बार हदनांक २६-२-३२ से ४-२-३२ तक मौन रखा।"

“गलहतयाँ” – कभी-कभी मैंने अपने हवचार अंग-संचालन िारा व्यक् हकये। अद्धन्तम तीन हदनों ंमैंने 'िाँ', 'पयाथप्त' और 'क्या' िब् अनिाने िी बोले। मुझे यि गलत कल्पना थी हक मेरे िब्ों ंमें ददथ िै। मुझे बोलने िेतु ब्रिी उत्कण्ठा थी।

“लाभ” – मैं अहधक काम करने लगा, अहधक स्वाध्याय करने लगा और िप तथा ध्यान सामान्य से अहधक समय तक करने लगा। मैं अधथराहत्र के पूवथ सो िी निीं ंपाता था। पुस्तकों ंके हवचार मध्य राहत्र तक मेरे मन में घूमते रिते थे। क्ोध तथा हचड़हचड़ािट हबलकुल निीं ंथी। मैं हकसी भी चीि को स्मरण निीं ंरख पाता था। मैंने कुछ श्लोकों ंको याद करने का प्रयास हकया, लेहकन न कर सका। ऐसा इसहलए, क्योंहक मेरी िोर–िोर से बोल बोल कर याद करने की आदत थी।"....." राम.

“मैंने एक माि तक प्राणायाम हकया और मुझे कुछ मधुर ध्वहनयााँ अथवा नाद िैसे वंिी, वायहलन, घण्टी, मृदंग, िंखध्वहन, तबले की ध्वहन, तूफान की आवाि कभी-कभी दाहिने कान से तथा अन्य समय दोनों ंकानों ंसे सुनायी देने लगी।” .... "न. "

"धारणा के समय मुझे कुछ अहतहवहिष्ट सुगन्ध आने लगी।' " ;;;;र"

“मैं ध्यान के समय अपनी हत्रकुटी पर एक चमकदार सूयथ या चमकदार प्रकाि या एक हसतारा देखता हूाँ। यि दृश्य स्थथर निीं ंरिता।”...... "ग.

“मैं अक्सर ध्यान के समय हत्रकुटी पर कुछ ऋहषयों ंके दिथन करता हूाँ। मैं अक्सर अपने इष्ट कृष्ण को िाथों ंमें मुरली हलये देखता हूाँ।"....... "स. "

“मैं अक्सर ध्यान के समय हत्रकुटी में लाल, िरा, नीला और सफेद प्रकाि देखता हूाँ। मैं स्वयं नीले आकाि में एक हबन्दु के रूप में प्रकट िोता हूाँ।".

“ध्यान के समय में अक्सर कई देवताओं ंतथा देहवयों ंको तेिोमय िरीर एवं आभूषण धारण हकये हुए देखता हूाँ।".

“कभी-कभी ध्यान के समय मैं अक्सर एक ब़िा िून्य मात्र देखता हूाँ।”.....“ट.”

“ध्यान के समय मैं अक्सर अपना िी मुख एक ब़िे प्रकाि के केि में देखता हूाँ । अक्सर मैं अपने हमत्रों ं के चेिरे देखता हूाँ। मैं स्पष्टतया उन्ें पिचान सकता हूाँ।”.....“र.”

"मैं िब ध्यान िेतु बैठता हूाँ, तो मूलाधार से गदथन के पीछे तक हवद्युत् सी दौ़िती अनुभव िोती िै। सामान्य समय में भी मुझे इसका अनुभव िोता िै।"......... "क. "

"ध्यान के समय कुछ सूक्ष्म अस्स्तत्व वाले, हिनके भूत के समान चेिरे एवं लम्बे दााँत िैं, काले रंग के अक्सर आ कर मुझे िराते िैं; लेहकन वे कोई िाहन निीं– करते।". ...."न.'

"िब मैं ध्यान िेतु बैठता हूाँ, तो अक्सर मुझे िाथों ंऔर पैरों ंमें झटकों ंका अनुभव िोता िै। कभी-कभी मेरा िरीर एक थथान से दूसरे थथान पर कूद िाता िै। " ..... "इ"

"मैं अक्सर आाँखें खुली रख कर ध्यान करता हूाँ। एक रात को मैंने अपने सामने चमकदार प्रकाि देखा। उस प्रकाि के केि में मैंने भगवान् कृष्ण को िाथों ंमें बााँसुरी हलये देखा। मेरे रोयें ख़िे िो गये। मैं मूक िो गया। मैं आश्चयथ से भौंचक्का रि गया। यि प्रातःकाल ३ बिे का समय था।"....... "स."

"एक हदन मैं गिन ध्यान में था। मैंने स्वयं को वास्तव में भौहतक िरीर से पृथक् कर हलया। वास्तव में इसे केंचुली की भााँहत देखा। यि िवा में तैर रिा था। मुझे अत्यहधक आनन्द और अत्यहधक भय की हवहिष्ट संवेदना हुई। मैं दो-एक हमनट के हलए िवा में द्धथथर रिा। मिान् भय के कारण मैं अचानक भौहतक िरीर के भीतर वापस प्रवेि कर गया। मैं भौहतक िरीर के भीतर धीरे-धीरे एक हविेष संवेदना के साथ उतर रिा था। यि अनुभव
रोमांचकारी था। "....' "स. "

ऋहष उद्दालक का अनुभव

ऋहष उद्दालक समाहध (िो हक व्यद्धक् को सत्य के आनन्दपूणथ लोक में प्रवेि कराती िै) निीं लगा पाते थे; क्योंहक उनका मन बन्दर के समान तेिी से इद्धिय-हवषयों की एक िाखा से अन्य िाखा पर कूदता था। वे पद्मासन में बैिते थे और प्रणव (ॐ) का उच्चारण िोर से हकया करते थे। उसके बाद वे अपना ध्यान प्रारम्भ हकया करते थे।

उन्होंने बलपूवथक अपने मन पर हनयिण हकया। बड़ी िी कहिनाई से उन्होंने इद्धियों को हवषयों से पृथक् हकया। उन्होंने स्वयं को सभी बाह्य हवषयों से असम्बि कर हलया। उन्होंने िरीर के सभी िारों को बन्द कर हलया। उन्होंने अपने मन को हृदय पर केद्धित हकया। उनका मन सभी हवकल्पों से मुक् िो गया। उन्होंने हवषयों के सभी हवचारों को उसी प्रकार नष्ट कर हदया, हिस प्रकार एक योिा अपनी तलवार से अपने हवरुि बार-बार उिने वाले ितुरुओं को मार िालता िै।

उनको अपने सामने एक तेि प्रकाि हदखा। उन्होंने मोि को अदृश्य कर हदया। उन्होंने अन्धकार, प्रकाि, हनिा और मोि की अवथथा को पार हकया। वे हनहवथकल्प समाहध में पहुाँच गये और पूणथ िाद्धन्त का आनन्द हलया। ६ माि पश्चात् वे अपनी समाहध से िागे। वे एक साथ हदनों, मिीनों तथा वषों तक हक वषों तक गिन समाहध में बैिे रिते थे और हफर समाहध से िागते थे।

५. ध्यान के क्षणों में

ब्रह्म आत्मा, पुरुष, चैतन्य, चेतना, भगवान्, अमरता, मुद्धक्, पूणथता, िाद्धन्त, आनन्द, भूमा अथवा असीम समानाथी िब्द िैं। यहद आप एक आत्म-साक्षात्कार िी मात्र प्राप्त कर लें, तो आप िन्म-मृत्यु के चक्रों तथा इसके पापों से मुक् िो िायेंगे। िीवन का उद्देश्य िै अद्धन्तम लक्ष्य अथवा मोक्ष प्राप्त करना। िो हनष्काम सेवा, िप आहद िारा िुि और द्धथथर िो, ऐसे हृदय पर हनरन्तर ध्यान िारा मोक्ष प्राप्त हकया िा सकता िै।

यथाथथता अथवा ब्रह्म का साक्षाकार मात्र मनुष्य िी कर सकता िै। अनेक लोगों ने आत्म-साक्षात्कार प्राप्त हकया। अनेकों ने हनहवथकल्प समाहध का आनन्द हलया। िंकर, दत्तात्रेय, मंसूर, िम्स तबरेि, ईसामसीि, बुि आहद सभी साक्षात्कार प्राप्त आत्माएँ थी, हिनको सत्य अथवा हदव्य दृहष्ट अथवा अपरोक्षानुभूहत थी। लेहकन िो उन्होंने िाना, वि अन्यों को बताना सम्भव निीं िै। आप हमश्री का स्वाद उसे निीं बता सकते, हिसने कभी इसे चखा न िो। आप रंग का हवचार उसे निीं बता सकते, हिसने उसे कभी देखा न िो। गुरु मात्र इतना िी कर सकता िै हक वि अपने हिष्य को सत्य या वि मागथ िो अन्तदृथहष्ट की क्षमता को अनावृत करे, को िानने की हवहध बता सकता िै।

ये वे हचह्न िैं िो यि संकेत करते िैं हक आप ध्यान में तथा ईश्वर के पास पहुाँचने में हवकास कर रिे िैं। आपको संसार के प्रहत कोई आकषथण निीं रिेगा। इद्धिय-हवषय आपको और अहधक न प्रलोहभत करेंगे। आप

कामना रहित, हनभथय, '३' रहित तथा 'मेरा' रहित बन ◌ायेंगे। दिाध्यास अथवा ◌िरीर के प्रहत मिो धीरे-धीरे नष्ट ◌ो ायेगा। आप 'वि मेरी पत्नी ◌ै', 'वि मेरा पुत्र ◌ै, 'वि मेरा घर ◌ै' आहद हवचारों ◌ंका पोषण निीं ◌ंकरेंगे। आप अनुभव करेंगे हक सभी भगवान् के प्रकट रूप ◌ै। आप प्रत्ेयेक वस्ुतु में ईश्वर का दिथन करेंगे।

रीर तथा मन ◌िल्के ◌ो ◌ायेंगे। आप सदा उत्साहित और प्रसन्न रिंगे। ईश्वर का नाम सदा आपके ◌िोों ◌ं पर ◌ोगा। मन सदा भगवान् के चरणों ◌ंपर केद्धित रिेगा। मन सदा भगवान् का हचत्र बनाता रिेगा। वि सदा भगवान् के हचत्र के दिथन करेगा। आप वास्तव में अनुभव करेंगे हक सत्त्व अथवा ◌िुता, प्रकाि, आनन्द, ज्ञान तथा प्ेरम सदा भगवान् की ओर से आपकी ओर प्रवाहित ◌ो रिे ◌ैं और आपके हृदय को आपूररत कर रिे ◌ैं।

आपको कोई ◌िारीररक चेतना निीं ◌ं◌ोगी। यहद विााँ ◌िारीररक चेतना ◌ोगी भी, तो यि मानहसक सूमृहत के रूप में ◌ोगी। एक ◌िराबी को उसके ◌िरीर पर कप़िा ◌ै, इस बात की पूणथ चेतना निीं ◌ंरिती। वि अनुभव कर सकता ◌ै हक कोई चीिी उसके ◌िरीर पर ढीली-ढीली लटक रिी ◌ै। इसी प्रकार आपको ◌िरीर का अनुभव ◌ोगा।

आप अनुभव करेंगे हक कोई चीिी आपसे एक ढीले कप़िे या ढीले ◌ूते की तरि हचपकी हुई ◌ै।

आपको हलंग के प्रहत कोई आकषथण न ◌ोगा। आपको हलंग का कोई हवचार न ◌ोगा। स्त्री आपके समक्ष प्रभु के प्राकट्य के रूप में प्रकट ◌ोगी। रुपये और सोना आपको पत्थर के टुक़िे की भााँहत प्रतीत ◌ोंगे। आपको सभी प्राहणयों ◌ंके प्रहत अत्यहधक प्ेरम ◌ोगा। आप वासना, क्ोध, लोभ, ईष्याथ, अिंकार, मिो आहद से पूणथ मुक् िोंगे। यिााँ तक हक लोग यहद आपका अपमान करेंगे, आपको मारेंगे या परेिान करेंगे, तो भी आपका मन ◌ान्त रिेगा। इसका कारण यि ◌ै हक आपने अन्तयाथमी अथवा भगवान् से प्रचुर आध्याद्धिक ◌िद्धक् प्राप्त कर ली ◌ै, इसी कारण आप व्यग्र निीं ◌ं◌ो रिे ◌ैं। दुःख-सुख, सफलता-असफलता, मान-अपमान, आदर अनादर, ◌ाहन-लाभ आपके हलए एक समान ◌ोंगे।

स्वप्न में भी आप भगवान् के सम्पकथ में रिेंगे। आप कोई सांसाररक हचत्र निीं ◌ंदेखेंगे।

आप प्रारि में भगवान् के साथ बातें करेंगे। आप उन्ें ◌िारीररक रूप में देखेंगे। ◌िब आपकी चेतना दैवी ◌ि ◌ायेगी, वाताथलाप बन्द ◌ो ◌ायेगा। आप मौन की भाषा अथवा हृदय की भाषा का आनन्द लेंगे। बैखरी से आप मध्यमा, पश्यद्धन्त, परा (ध्वहन के सूक्ष्म रूप) तक ◌ायेंगे और अन्त में आप हनिब् ओंकार या हनिब् ब्रह्म में हवश्राम करेंगे।

वैराग्य तथा हववेक, हनमथलता, आि-संयम, मन की एकाग्रता, अहिंसा, सत्य, पहवत्रता, धैयथ, सहिषुणुता, सिनिीलता, दयालुता, क्ोध की अनुपद्धथथहत, सेवा का भाव, त्याग, सभी के प्रहत प्ेरम आपके स्वाभाहवक गुण िोंगे। आप हवश्व के हमत्र तथा उपकारी ◌ोंगे।

ध्यान के समय आपको समय का हवचार निीं ◌ं◌ोगा। आपको कोई ध्वहन सुनायी निीं ◌ंदेगी। आपको वातावरण का कोई हवचार न ◌ोगा। आप अपना नाम तथा अन्यों ◌ंके साथ सभी सम्बन्ध भूल ◌ायेंगे। आप पूणथ िाद्धन्त और आनन्द का अनुभव करेंगे। धीरे-धीरे आप समाहध में द्धथथत ◌ो ◌ायेंगे।

समाहध एक अवणथनीय अवथथा ◌ै। यि मन और वाणी के परे ◌ै। समाहध में ध्यान करने वाला अपनी वैयद्धक्कता खो देता ◌ै और परमािा के साथ एक ◌ो ◌ाता ◌ै। वि आनन्द, ◌ाद्धन्त तथा ज्ञान का मूहतथमान रूप बन ◌ाता ◌ै। बस, इतना ◌ी काि ◌ा सकता ◌ै। आपको हनरन्तर ध्यान के ◌ारा इसका स्वयं ◌ी अनुभव करना िोगा।

सन्तोष, मन की अहवचल अवथथा, उत्सिा, धैयथ, मल-मूत्र में कमी, मधुर वाणी, ध्यानाभ्यास ितु उत्कण्ठा और द्धथथरता, सांसाररक सम्पहत्त, सफलता और साथ ितु अरुहच, एक अकेले कमरे अथवा एकान्त में रिने की इच्छा, साधुओं ंऔर संन्याहसयों ंके साथ रिने की इच्छा तथा मन की एकाग्रता ये वे हचह्न िैं िो हक यि इंहगत करते िैं हक आप िि्िुता में हवकास कर रिे िैं तथा यि हक आप आध्याद्धिक पथ में आगे बढ़ रिे िैं।

आपको ध्यान के समय हवहभन्न प्रकार के अनाित नाद िैसे घण्ी की आवाि, नगाड़े की आवाि, तूफान की आवाि, िंख, वीणा या वंिी की ध्वहन, मधुमक्खी का गुंिन आहद सुनायी देंगे। मन इनमें से हकसी एक पर एकाग्र िो िायेगा। यि भी समाहध की ओर प्रेररत करता िै। आप ध्यान के समय हवहभन्न प्रकार के प्रकाि एवं ज्योहतयाँ देखेंगे। यि लक्ष्य निीं ंिै। आपको मन को उस स्रोत में लीन करना िै िो इनका स्रोत िै।

वेदान्त के मागथ का अनुयायी इन ध्वहनयों ंऔर प्रकािों ंकी उपेक्षा करता िै। वि सभी रूपों ंकी उपेक्षा के िारा उपहनषदों ंके मिावाक्यों ंके मित्त्व पर ध्यान करता िै। "ििाँ सूयथ निीं ंचमकता; न तारे, न चन्द्रमा िी चमकते िैं, न यि हवद्युत् िी चमकती िै, तो इस अहि की बात िी क्या िै? िब वि चमकता िै, तो िर चीि उसके बाद चमकती िै।" वि इस प्रकार ध्यान करता िै—"ििाँ वायु निीं ंबिती, अहि ििाँ निीं ंिलती िै। उस एक सार में न ध्वहन िै न स्पिथ, न िी गन्ध न रंग, न मन न प्राण िैं। अिब्, अस्पिथ, अरूप, अगन्ध, अप्राण, अतीद्धन्द्रय, अदृश्य, हचदानन्दरूप हिवोऽिं हिवोऽिं। मैं आनन्दपूणथ हिव हूँ, मैं आनन्दपूणथ हिव हूँ।"

आध्याद्धिक युद्ध-क्षेत्र में आध्याद्धिक नायक बनें। एक बिादुर, अिेय आध्याद्धिक योद्धा बनें। मन, इद्धन्द्रयों,ं वासनाओं ंतथा संस्कारों ंके साथ आन्तररक युद्ध बाह्य युद्ध से अहधक भयंकर िै। मन, इद्धन्द्रयों,ं बुरी वासनाओं,ं तृष्णाओं,ं वृहत्तयों ंतथा संस्कारों ंके हवरुद्ध बिादुरी से युद्ध करें। मन को प्रभावकारी ढंग से तोड़ने के हलए ब्रह्म-हवचार की मिीनगन का प्रयोग करें। गिरे गोते लगायें और वासना, लोभ, घृणा, अिंकार और ईष्याथ की अन्तर तरंगों ंको 'ॐ' अथवा 'सोऽिं' के िप की तोप से नष्ट कर दें। आिा के आनन्द के उच्च लोकों ंमें ब्रह्माकार-वृहत्त के िवाई ििाि की सिायता से ऊँचे उड़ें। अवचेतन मन के समुद्र में हछपी वासनाओं ंको तोड़ने के हलए ॐ के िप की तोपों ंका प्रयोग करें। कभी-कभी अपने दस ितुरुओं,ं दस उपिवी इद्धन्द्रयों ंको कुचलने के हलए हववेक के टैंकों ंको चलायें। हदव्य संथथाएँ प्रारि करें और अपने िद्धक्तिाली हमत्रों ंिैसे वैराग्य, सिनिीलता, हनश्चलता, धैयथ, आि-संयम आहद को अपने ितुरु मन को नष्ट करने के हलए हमत्र बनायें। िरीर के भव्य भवन तथा 'मैं िरीर हूँ', 'मैं कताथ हूँ', 'मैं आनन्द लेने वाला हूँ, इन हवचारों ंको नष्ट करने के हलए 'हिवोऽिं' भावना का बम िालें। आपके आन्तररक ितुरुओं—रिोगुण तथा तमोगुण को िीघ्र नष्ट करने के हलए 'सत्त्व' की गैस छोड़ें। मन को वृहत्तयों ंएवं संकल्पों ंया इद्धन्द्रय-हवषयों ंके सभी बलों ंको हनकाल कर ररक्त करें, हिससे हक मन ितुरु आप पर आक्रमण न कर सकें। आद्धिक मोती के बहुमूल्य खिाने पर कब्जा रखने के हलए एकाग्रता की बन्दूक का अपने ितुरु मन के हवरुद्ध प्रयोग करें। समाहध तथा मोक्ष के आनन्द, हनवाथण की िाद्धन्त अब आपकी िै। चािे आप कोई भी िों,ं चािे आपने हकसी भी िाहत में िन्म हलया िो, चािे आपका हपछला कोई भी िीवन या इहतिास िो, अपनी मुद्धक्त को प्राप्त करें। िे हप्रय राम! उपयुथक्त साधनों ंकी सिायता से अभी, इसी क्षण हविय प्राप्त करें!

६. भगवान् का दिथन

आप कभी-कभी एक बड़ी चमकदार स्वहणथम ज्योहत देखेंगे। इस प्रकाि के भीतर आप अपने इष्टदेवता को देखेंगे। कभी-कभी आप स्वयं को प्रकाि के भीतर देखेंगे। आप अपने चारों ंओर स्वहणथम प्रकाि देखेंगे।

आप अपने इष्टदेवता को सूयथ की भााँहत चमकते हुए गिपि हितना ब्रिा देख सकते िैं। आप यि रूप भोिन करते हुए तथा काम करते हुए देखेंगे। िब आप इस दृश्य के आनन्द को ले रिे िोंगे, तो आपको भोिन का कोई स्वाद निीं ंआयेगा। आप बस भोिन को हनगल लेंगे। आप हनरन्तर वीणा बिने का स्वर सुनेंगे। आप सूयथ का चमकदार प्रकाि देखेंगे।

यहद आप हनयहमत ध्यान का अभ्यास करेंगे, आपके ध्यान का हवषय आपके सामने िीघ्र आयेगा। आप ऐसा अनुभव करेंगे हक िैसे आप देखेंगे हक समूपूणथ अन्तररक्ष प्रकाहित िो गया िै। कभी-कभी आप बिती हुई घद्धण्यों ंकी ध्वहन को सुनेंगे। आप आिा की आन्तररक िाद्धन्त का अनुभव करेंगे।

आप सभी प्रकार के सुन्दर रंगों ंको देखेंगे। कभी-कभी आप आकषथक दृश्यावली के साथ एक सुन्दर बगीचा देखेंगे। कभी-कभी आप सन्तों ंऔर ऋहषयों ंको देखेंगे। पूणथ चि, अष्टमी का चााँद, सूयथ तथा तारे प्रकट िोंगे। आप दीवार पर प्रकाि देखेंगे।

िब आपको ये अनुभव िोंगे, िब आप ये दृश्य देखेंगे, तो आपको एक हवहिष्ट प्रकार के अवणथनीय आनन्द का अनुभव िोगा। हमथ्या सनुतुहष्ट न प्राप्त करें। ये सोच कर हक आपने सवोच्च साक्षात्कार प्राप्त कर हलया िै, अपनी साधना और ध्यान को न रोकें। इन दृश्यों ंको अहधक मित्त्व न दें। आपको मात्र प्रथम श्रेणी की धारणा प्राप्त हुई िै। सवोच्च लक्ष्य अथवा साक्षात्कार वि परम िाद्धन्त िै ििााँ सभी हवचार रुक िाते िैं और आप परमािा के साथ एक बन िाते िैं।

वि िो िप, प्राणायाम तथा ध्यान करता िै, उसे िरीर के िलकेपन का अनुभव िोता िै। रिोगुण तथा तमोगुण कम िो िाते िैं। िरीर िलका िाता िै।

ध्यान में अचानक झटके हविेषकर तब आते िैं िब प्राण धीमा िो िाता और बिार के स्पन्दन मन को इसके ईश्वर के साथ हमलन से नीचे भौहतक चेतना के स्तर को ले कर आते िैं।

मन िप, कीतथन, ध्यान तथा प्राणायाम के अभ्यास से बहुत सूक्ष्म बन िाता िै। हवचार की िद्धक् भी हवकहसत िो िाती िै। आप ध्यान के समय ॐ की मधुर ध्वहन सुनेंगे। आप अपने गुरु का रूप देखेंगे।

आप अद्धन्तम लक्ष्य अथवा अनन्त वैभव तथा थथायी िाद्धन्त के अवणथनीय ब्रह्म थथान को हनरन्तर ध्यान िारा प्राप्त करें।

७. पृथकता का अनुभव

अभ्यास के समय एक हदन आप अनुभव करेंगे हक आपने स्वयं को िरीर पृथक कर हलया िै। आपको प्रचुर आनन्द के साथ हमहश्रत भय का अनुभव िोगा। एक नये िल्के सूक्ष्म िरीर की प्राद्धप्त का आनन्द तथा हवदेिी अनिाने लोक में प्रवेि के कारण भय का अनुभवा आरि में एक नयी चेतना नवे लोक में अत्यहधक अल्प हवकहसत िोगी, ठीक उसी प्रकार िैसे एक बच्चा हिसने अभी अभी आाँखें खोली िैं। आपको मात्र ऐसा अनुभव िोगा िैसे आपका िरीर वायु के समान िलका िै तथा एक घूमता, स्पद्धन्दत सीहमत सूक्ष्म वातावरण िै हिसमें आप स्वहणथम ज्योहतयााँ, हवषय, प्राणी आहद देखेंगे। आप अनुभव कर सकते िैं हक आप वायु में घूम रिे िैं या तैर रिे िैं तथा इसके कारण आपको हगरने का भय िोगा।

आप कभी भी हगरेंगे र्नीं,ं बद्धल्क प्रारि में एक सूक्ष्मता के नये अनुभव से नवी भावनाएँ तथा प्रारि में संवेदन उत्पन्न िोंगें। आप िरीर कैसे छोिंगे, यि आरि में अज्ञात रिगा। िब आप पूणथतया अलग िो ियेंगे तथा आप िब नये लोक में प्रवेि करेंगे, आप अचानक भौंचंक्के रि ियेंगे। कभी-कभी चारों ंओर नीले रंग का घेरा, तो कभी-कभी आंहिक प्रकाि के साथ हमहश्रत अन्धकार तथा अन्य समय अत्यहधक चमकदार स्वहणथम पीले रंग का प्रकाि हबखरा हुआ िोगा। इस नवीन आनन्द को िब्दों ंमें अहभव्यक् र्नीं ंहकया िा सकेगा, यि अवणथनीय िोगा। आपको स्वयं िी वास्तव में अनुभव करना िोगा और आपको स्वयं िी खाना िोगा। आप इससे अनहभज्ञ रिंगे हक आप कैसे िरीर छोिंगे, लेहकन आप अपनी वापसी के प्रहत पूणथ चैतन्य रिंगे। आपको धीरे से अनुभव िोगा हक आप ब्रह्री िी हचकनी सति पर उतर रिे िैं, िैसे हक आप ब्रह्रे िी धीमे से हकसी पतली नली के छोटे से छेद में से एक वायु के समान िल्के िरीर के साथ प्रवेि कर रिे िैं। आपको एक वायु के समान अनुभव िोगा।
हिस प्रकार वायु एक द्धखिकी की दरारों ंमें से प्रवेि करती िै, उसी प्रकार आप नवीन सूक्ष्म िरीर से भौहतक िरीर में प्रवेि करेंगे। मैं सोचता हूँ हक मैंने हवचार को स्पष्टतया व्यक् हकया िै। िब आप वापस आयेंगे, तो आप िीवन को थथूल एवं सूक्ष्म धरातल में हभन्नता कर सकेंगे। विाँ नवीन चेतना को पुनः प्राप्त करने और उस अवथथा में सदैव रिने की तीव्र अहभलाषा िोगी। आप नवीन लोक में ३, ५ या १० हमनट से अहधक रिने योग्य र्नीं ंिोंगें।
बाद में आप अपनी इच्छानुसार कहिनाई से अपना िरीर त्याग सकेंगे। प्रारि में प्रयासों ंके िारा आप साधना के समय मिा में एक बार िरीर को पृथक् कर सकेंगे। यहद आप धैयथ, अध्यवसाय तथा दृढ़ता के साथ बढ़ेंगे, तो आप इच्छानुसार िरीर छोि सकेंगे और नवीन सूक्ष्म िरीर के साथ नवीन लोक में अहधक लम्बे समय तक रि सकेंगे
आप िरीर के साथ एकता भाव रखने के हवरुि पूणथ सुरहक्षत िोंगें। आपने देिाध्यास पर हविय प्राप्त कर ली िै। िब आप नवीन लोक में २ या ३ घण्टे के हलए रि सकेंगे, तो िी आपकी द्धथथहत सुरहक्षत िोगी, इसके हसवा र्नीं।ं
मौन, एकान्त, अकेले रिना इस लक्ष्य प्राद्धप्त िेतु रामबाण औषहध िै। यहद परद्धथथहतयाँ आपको मौन रखने से रोकें, तो लम्बी बातचीत, सभी अनावश्यक वाताथलाप, सभी व्यथथ की बिस आहद की किोरता से उपेक्षा करें एवं यथासिव समाि से स्वयं को अलग कर लें। अत्यहधक बातचीत से मात्र ऊिाथ व्यथथ िोती िै। यहद यि ऊिाथ मौन िारा संरहक्षत रखी िाये, यहद इसे ओि अथवा आध्याद्धिक ऊिाथ में रूपान्तररत हकया िाये, तो यि आपकी साधना में सिायता करेगी। बागी छान्दोग्य उपहनषद् के अनुसार वाक् तेिोमय िै। अहम का ब्रह्र भाग िड्डी के हनमाथण में िाता िै। मध्य भाग मज्जा बनाता िै तथा सूक्ष्म भाग वाणी बनाता िै। इसहलए वाणी अत्यहधक द्धिक्तिाली ऊिाथ िै। इस बात का स्मरण रखें। ३ मिा, ६ मिा अथवा १ वषथ का मौन का पालन करें। यहद आप ऐसा हनरन्तर मिीनों ंतक न कर सकें, तो सप्ताि में एक हदन करें, हिस प्रकार मिािा गान्धी िी ने हकया था। आपको मिािाओं ंिैसे श्री कृष्ण आश्रम िी मिारि से प्रेरणा लेनी चाहिए, िो अभी हिमालय के बफीले क्षेत्रों ंमें गंगा के उद्गम गंगोत्री में कई वषों से नंगे बदन रि रिे िैं। उन्होंने अनेक वषों से काि मौन ले रखा िै (काि मौन में आप अपने हवचारों ंको अन्यों ंको हलख कर अथवा संकेत के िारा भी व्यक् र्नीं ंकरते) । आप भी मित् आदर और सम्मान वाले श्री कृष्ण आश्रम क्यों ंर्नीं ंबन िाते? हनरन्तर किोर साधना से आप स्वयं को िरीर से अत्यन्त िीघ्र अलग कर सकेंगे। इसकी एक आदत थथाहपत िो िायेगी। हितनी िीघ्र आप हवचारों ंको िान्त कर सकेंगे तथा मन को िान्त करेंगे, उतनी िी िीघ्र भौहतक िरीर से याद्धिक रूप से हनकलने की मानहसक आदत बन िायेगी। तब विाँ कोई परेिानी र्नीं ंिोगी। मन नवी गहलयों ंमें प्रवेि करेगा तथा एक नवी अवथथा अथवा नवीन लोक में प्रकट िोगा।

सूक्ष्म िगत् की यात्रा

आप सरलता से इच्छा मात्र से िी ििाँ चािो सूक्ष्म िरीर िारा (सूक्ष्म लोक की) यात्रा कर सकते िैं तथा विाँ अद्धस्मता (अिंकार) अथवा हवश्व कोष से (तन्मात्राओं ंके समूि से) आवश्यक पदाथों को खीचं कर विाँ हनहमथत िो सकते िैं। यि हक्या-हवहध योहगयों ंके हलए अत्यन्त सरल िै, क्योंहक वे बुद्धिसम्पन्न िैं तथा हवहभन्न हक्या-हवहधयों ं की हवसूतृत तकनीक िानते िैं। लेहकन यि नश्वर प्राणी िो हक भावनाओं ंतथा वासनाओं ंऔर मोियुक् िोते िैं, के

हलए अहत हवहिष्ट ै। ो सूक्ष्म िरीर से कायथ कर सकते ैं, वे अत्यन्त सरलतापूवथक हवचार पिन तथा हवचार प्ेरषण करते ैं। एकाग्र मानहसक हकरणें दीवारों ंमें भी प्रवि कर सकती ैं, हिस प्रकार एक्सरे हकरणें िहड्डयों ंसे गिुर सकती ैं।

भौहतकीकरण

ीिवाि का साक्षात् प्रकट ोना या हदखायी देना

सवथप्रथम आप संकल्प मात्र से स्वयं को िरीर से अलग करेंगे, उसके बाद आप स्वयं को मन से एक करेंगे, तब आप मानहसक लोक में इस सूक्ष्म िरीर से उसी प्रकार कायथ कर सकते ैं, हिस प्रकार आप इस भूलोक में करते ैं। धारणा के ारा आप िरीर की चेतना से ऊपर उि ायेंगे। ध्यान के ारा आप मन से ऊपर उि ायेंगे तथा अन्त में आप ब्रह्म के साथ एक बन ायेंगे। अद्धन्तम लक्ष्य की प्राद्धप्त ेतु ये तीन मित्त्वपूणथ अन्तरंग साधनाएँ ैं।

८. दैवी चेतना

यि उत्कृष्ट आनन्द पूणथ अनुभव, अन्तज्ञाथन अथवा समाहध से आता ै। हनम्न मन बाह्य हवषयाहश्रत िगत् से वापस खीचं हलया ाता ै। इद्धियाँ मन से असम्बद्धन्धत ैं। ीिवाि का मन दैवी मन या हिरण्यगभथ या हवश्व की आिा या एक ी सूत्रिा के साथ एक ो ाती ै। योगी ीहवत आिा बन ाता ै तथा अपने नये दैवी ज्ञान के ारा चीिों ंके ीवन में देखता ै।

दैवी चेतना अवथथा बृित् और श्ेरि ै। यि वणथनातीत ै। मन तथा वाणी इससे चकरा कर वापस आ ाती ै, क्योंहक वे इसे ग्रिण करने तथा इसका वणथन करने में सक्षम निीं ंोतीं।ं वाणी एवं िब् अपूणथ ैं। यि परमानन्द तथा उच्च ि्ु आनन्द ो हक ददथ, दुःख तथा भय से मुक् ै, को प्ेररत करती ै। यि कारण िगत् का प्रकटीकरण ै िााँ प्रकारों ंका प्रत्यक्ष साक्षात्कार ोता ै।

श्री ंकर, दत्तात्ेरय, वामदेव, तुलसीदास, ़िभरत, कबीर, ाहफि, तुकाराम, मदालसा, याज्ञवल्क्य, रामदास, मंसूर, िम्स तबरेि, मीरा, गौरांग, माधवाचायथ, रामानुचायथ, प्रभु ईि,ु भगवान् बुि, भगवान् मिोम्मद, भगवान् िोरोस्टर ने देवी चेतना का अनुभव हकया था।

वि योगी हिसने देवी चेतना का अनुभव हकया ै, उसके पास सभी दैवी ऐश्वयथ ोते ैं। उसे अनेक प्रकार की हसद्धियााँ हिनका श्रीमद्भागवत तथा पतंहिल मिहषथ के रियोग में वणथन हकया गया ै. प्राप्त ोती ै।

अिुथन, संिय तथा यिोदा ने दैवी चेतना को अनुभव हकया था। यिोदा ने बालकृष्ण के मुख में समूपूणथ हवश्व के दिथन हकये थे।

गीता ने इन िब्ों ंमें अिुथन के मुख से दैवी चेतना की अवथथा का वणथन हकया ै—'"आपका हविाल रूप अनेक मुख तथा नेत्रों,ं दीघथ भिुाओं,ं असंख्य ााँचों ंऔर पैरों ंके सहित ै, आपका हविाल वक्षथथल, अनेक भयंकर दााँत ैं तथा आपका सौन्दयथ चकाचौंधं कर देने वाला ै। आप स्वगथ को स्पिथ कर रिे ैं। आपका

इधिनुषी रंग िै। आप खुले मुखों ंतथा चारों ंओर चमकदार बिृत् नेत्रों ंके साथ सभी को हनगल रि िैं। भयंकर ीभिों ंसे युक् आप अपने मुखों ंमें मनुष्य िाहत को हनकलते िा रि िैं। आपके िो हक भयंकर दाँतों ंवाले िैं, वे देखने में भयंकर िैं। वे अनेक हसर िो मुख आपके दाँतों ंके मध्य की िगि में पक़िे गये िैं, चूणथ-चूणथ हुए िा रि िैं और पीसे िा रि िैं।

फ्रांस में प्रोफेसर बगथसन ने अन्तज्ञाथन के बारे में हिक्षा के परे िै, लेहकन इसके प्रहतकूल निीं ंिै। िो हक बुद्धि की पहुँच

यि नवीन अनुभव नवीन ज्ञान प्रदान करता िै, िो अनुभवकताथ को अद्धस्तत्व का नया लोक प्रदान करता ै। विाँ उल्लास तथा अवणथनीय आनन्द तथा प्रसन्नता का अवणथनीय अनुभव िै। वि वैहश्वकता का अनुभव अनन्त ीविन की चेतना का अनुभव करता िै। यि मात्र कल्पना निीं ंिै। वि वास्तव में इसको अनुभव करता िै। उसे हदव्य नेत्र प्राप्त िो गये िैं।

ीवित्व अब चला गया िै। कुष्ठि मैं हपघल गया िै। भेद मन िो हवभाहित करता िै, वि नष्ट िो गया। सभी हवघ्, िैत के सभी भाव, भेदभाव, पृथकता का भाव अदृश्य िो गया िै। समय व थथान का कोई हवचार निीं ंिै। विाँ मात्र अनन्तता िै। िाहत, पथ, रंग के हवचार अब चले गये। उसे आप्तकाम (हिसने वि सभी प्राप्त कर हलया िै, हिसकी उसने कामना की िै) भाव िोता िै। वि अनुभव करता िै हक ऐसी कोई चीज़ निीं ंिै, िो मुझे िाननी चाहिए। उसे ज्ञान के परम चैतन्य लोक की पूणथ िागरूकता तथा अन्तैःपे्ररणा का अनुभव िोता िै। वि सृहष्ट का समूपूणथ रिस् िान िाता िै। वि सवथज्ञ िै। वि सवथहवद् अथवा सृहष्ट के समस्त हववरण का ज्ञाता िै।

पूणथ हनभथयता, हनष्कामता, हनहवथचारता, मैं रहितता, मेरापन का अभाव, क्ोध का न िोना, चेिरे के चारों ं ओर ब्रह्मतेि का आभा-मण्डल, िषथ एवं िोक से मुद्धक् आहद कुछ हचह्न िैं, िो यि बताते िैं हक वि व्यद्धक् परम चेतनावथथा तक पहुँच गया िै। वि सदा पूणथ आनन्द की अवथथा में रिता िै। आप क्ोध, ििाा, ितोत्सिा तथा दुैःख उसके मुख पर कभी निीं ंदेखेंगे। आप उसकी उपद्धथथहत में उत्थान, खुिी और िाद्धन्त पायेंगे।

दैवी चेतना िीवन की एकता की पूणथ िागरूकता िै। योगी अनुभव करता िै हक हवश्व एक िी िीवन से पूणथ िै। वि वास्तव में अनुभव करता िै हक अने्धे बल अथवा मृत पदाथथ िैसी कोई चीि निीं ंिै और यि हक सभी ीहवत स्पद्धन्दत तथा बुद्धिमान् िैं। यि वैज्ञाहनक बोस का भी अनुभव िै। उन्ोंनें इसे प्रयोगिाला के प्रयोगों ंके िारा प्रदहिथत हकया।

हिसके पास दैवी चेतना िोती िै, वि अनुभव करता िै हक समूपूणथ हवश्व उसका िै। वि परम प्रभु के साथ एक िै। वि हवश्व ज्ञान एवं िीवन के साथ एक िै। वि उस आनन्द और खुिी का अनुभव करता िै, िो समझ तथा वणथन के परे िै। ज्ञान अथवा मिान् आध्याद्धिक उत्कषथ के क्षणों ंमें उसे वास्तहवक वैहश्वक हदव्य दृहष्ट रिती िै। वि भगवान् की उपद्धथथहत में चैतन्य रिता िै। वि भगवान् के मुख के प्रकाि को देखता िै। वि चैतन्यता के सामान्य धरातल से ऊपर उठ िाता िै। उसे हदव्य या वैहश्वक बुद्धि िोती िै। उसने हदव्य अनुभूहत का हवकास कर हलया िै। मानव-स्वभाव में आमूल-चूल पररवतथन िो िाता िै।

उसे मृतुयु अथवा भहवष्य अथवा वतथमान िरीर के िीवन के रुकने के बाद क्या िोगा, इसकी हचन्ता निीं ं ीती। वि हनत्यता, अनन्तता तथा अमरता से एक िो िाता िै।

ज्ञान के समय आनन्द के बाँध टूट िाते िैं। योगी अवणथनीय भावोन्माद की लिरों ंसे आप्लाहवत िो िाता ै। आनन्द, अमरता, हनत्यता, सत्य, दैवी पे्रम उसके व्यद्धक्त्व का अंि, उसके िीवन का सार बन िाते िैं। उसके

ीविन का सार एकमात्र सिव सत्यता िै। वि स्वीकार करता िै हक आनन्द का थथायी झरना प्रत्येक के हृदय में रिता िै, वि अमर िीवन सभी प्राहणयों ंमें रिता िै, यि अनन्त, सभी को गले लगाने वाला, सवथव्यापक प्ेरम प्रत्येक
कण-कण को प्रत्येक अणु को आवृत करता िै, सिारा देता िै तथा हनदेिन करता िै। सृहष्ट के प्रत्येक अणु पाप, दुःख, मृत्युु आहद का अब उसके हलए कोई अथथ निीं ंिै। वि अनुभव करता िै हक िीवन का सार, अमरता का अमृत उसकी नसों ंमें प्रवाहित िो रिा िै।
वि भोिन अथवा हनिा की कोई आवश्यकता का अनुभव निीं ंकरता। वि पूणथ हनष्काम िै। उसके व्यद्धक्त्व एवं तरीकों ंमें मिान पररवतथन िोता िै। उसका मुख मण्डल तेि से दमकता िै। उसके नेत्र ज्योतिमय रिते िैं। वि अनुभव करता िै हक समूपूणथ िगत् सनुतुष्ट करने वाले प्ेरम अथवा अमर आनन्द के समुि में स्नान कर रिा िै, िो हक िीवन का सार िै।

समूपूणथ िगत् उसके हलए उसका घर िै। उसे कभी भी कोई भी थथान अनिाना निीं ंलगता। िििा तथा दूसरे प्रदेि हिनको उसने कभी देखा भी निीं, ं वि उसके अपने िो िाते िैं िैसे हक वे उसके अपने घर िों। ं वि अनुभव करता िै हक समूपूणथ िगत् उसका िरीर िै। वि अनुभव करता िै हक सारे िाथ, सारे पैर उसके िैं।

थकान उसके हलए अनिानी िै। उसके काम िैसे बच्चों ंका खेल िै आनन्द तथा हचन्ता से रहित। वि सवथत्र मात्र ईश्वर को देखता िै। उसके हलए कुसी, टेबल तथा पेि का देवी मित्त्व िै। कभी-कभी उसकी श्वास पूणथतया रुक िाती िै। वि परम िाद्धन्त का अनुभव करता िै। समय तथा थथान नष्ट िो िाते िैं।

देवी चेतना सभी पुरुषों ंतथा द्धस्त्रयों ंकी अन्तहनथि स्वाभाहवक योग्यता िै। प्रहिक्षण तथा संयम चेतना को गिाने िेतु आवश्यक िैं। यि मनुष्य में स्वभावतः उपद्धथथत िै। यि अहधकांि मानवों ंमें अज्ञान के कारण अहक्रयािील िै।

आप सभी अपने िन्महसि अहधकार, केि, आदिथ, लक्ष्य उस दैवी चेतना की द्धथथहत को ऋहषयों, ं पहवत्रता, प्ेरम, िद्धक् तथा ज्ञान के साथ संयोग के िारा प्राप्त करें।

९. आनन्दमय अनुभव

समाहध या परमानन्दपूणथ दैवी अनुभव तब उत्पन्न िोता िै, िब अिंकार और मन हवलीन िो िाते िैं। यि व्यद्धक् के स्वयं के प्रयत्नों ंसे प्राप्त िोती िै। यि असीम, अहवभाज्य तथा अनन्त अद्धस्तत्व तथा िुि चेतना का अनुभव िै। िब इस अनुभव का साक्षात्कार िोता िै, तो खुिी तथा दुःख की भावना तथा मन, कामनाएँ एवं कमथ नष्ट िो िाते िैं।

अद्धन्तम सत्य अथवा ब्रह्म अथवा परमािा का अनुभव सभी लोगों ंके िारा िुि हृदय सहित ध्यान के हनयहमत अभ्यास िारा हकया िा सकता िै। मात्र हनगुथण हचन्तन एवं पुस्तकों ंके अध्ययन से ऐसा सिव निीं ंिै। िो चाहिए, वि िै प्रत्यक्ष अनुभवा प्रत्यक्ष अनुभव उच्च अन्तज्ञाथन अथवा दैवी प्रज्ञा का स्रोत िै। यि अनुभव परम चेतना िै। विाँ न तो इद्धियों ंका खेल िै, न िी विाँ बुद्धि िै। यि एक आवेगिक अनुभव निीं ंिै। इद्धियाँ, मन तथा बुद्धि पूणथ हवश्राम में रिती िैं। वे थोिा भी कायथ निीं ंकरतीं। ं यि स्वप्न देखने वाले के अनुभवों ंकी भाँहत एक काल्पहनक अनुभव निीं ंिै। यि हदवा स्वप्न निीं ंिै। यि आपकी िथेली पर आँवले के फल की भाँहत ठोस िीहवत सत्य िै। अनुभवकताथ में तृतीय नेत्र अथवा ज्ञान चक्षु खुल िाते िैं। अहतहवहिष्ट अनुभव आध्याद्धिक नेत्रों ंअथवा ज्ञान चक्षु से

बोध प्राप्त करने से आता ि ै। ज्ञान चकुषु तभी खुल सकते ि ैं, ि ब इद्धियााँ, मन तथा बुद्धि कायथ करना बन्द कर देते ि ैं। तृतीय नेत्र अथवा ज्ञान चकुषु सभी कामनाओं, ं क्ोध, लोभ, अिेकार, स्वाथथ तथा घृणा के पूणथ उनूमूलन करने पर खुल, सकते ि ैं।

इस अनुभव में न अन्धकार ि ै, न ि ून्य ि ी ि ै। यि पूणथ प्रकािमय ि ै। विााँ न ध्वहन, न स्पिथ, न रूप ि ै। यि एकता का मिान् अनुभव ि ै। यिााँ न समय, न सावधानी ि ै। आप सवथव्यापक, हत्रकालदिी बन ि ाते ि ैं। आप सवथहवद् अथवा सवथज्ञाता बन ि ाते ि ैं। आप प्रते्येक वसुतु को हवसूतृत रूप में ि ानते ि ैं। आप सृहष्ट का समूपूणथ रिस् ि ानिे ि ैं। आप अमरता, उच्च ज्ञान तथा परमानन्द प्राप्त करते ि ैं।

सभी ि ैतभाव यिााँ नष्ट ि ो ि ाते ि ैं। विााँ न हवषय, न पात्र ि ी ि ै। विााँ न साकार ि ै न हनराकार। न विााँ ध्यान ि ै न समाहध। विााँ न ि ैत ि ै न अि ैत विााँ न ध्याता ि ै न धे्येया विााँ न लाभ ि ै न ि ाहन। विााँ न सुख ि ै न दुुःखा विााँ न पूरब ि ै न पहश्चम। न यिााँ हदन ि ै न राहत्र।

समाहध अनेक प्रकार की ि ै। वि समाहध ि ो मिु तथा प्राणायाम के अभ्यास से पे्ररत ि ोती ि ै, वि ि ि समाहध ि ै। विााँ कोई चैतन्यता निीं ं ि ोती। एक योगी को पृथ्वी के नीचे एक हिबे्बे में बन्द करके ६ मिा के हलए गिा हदया ि ा सकता ि ै। यि गिन हनिा की भााँहत ि ै। योगी इससे आध्याद्धिक ज्ञान के साथ वापस निीं ं आता। इस समाहध से वासनाएाँ नष्ट निीं ं की ि ा सकती। योगी पुनुः ि न्म लेगा। इस समाहध से मोक्ष प्राप्त निीं ं हकया ि ा सकता।

इसके बाद ि ै चैतन्य समाहध। इसमें योगी को पूणथ चैतन्यता रिती ि ै। वि देवी ज्ञान के साथ वापस आता ि ै। वि पे्ररणाप्रद प्रवचन और सने्देि देता ि ै, हिनको सुनने से सुनने वालों ं का अत्यहधक उत्थान ि ोता ि ै। वासनाएाँ इस समाहध से नष्ट ि ो ि ाती ि ैं। योगी को कैवल्य या पूणथ ज्ञान प्राप्त ि ोता ि ै।

एक भक् ि ारा हिस समाहध का अनुभव हकया ि ाता ि ै, वि भाव समाहध ि ै। भक् यि अवथथा भाव तथा मिाभाव से प्राप्त करता ि ै। रियोगी हनरुि समाहध संकल्पों ं (हचत्तवृहत्तहनरोध) के नाि के ि ारा प्राप्त करता ि ै। वेदान्ती भ्रामक साधनों ं अथवा उपाहधयों ं ि ैसे मन, ि रीर, इद्धियों, ं बुद्धि आहद के हनरोध के ि ारा समाहध प्राप्त करता ि ै। उसके हलए ि गत् एवं ि रीर अवास्तहवक अथवा हमथ्या ि ै। वि अन्धकार, प्रकाि, हनिा, मिो तथा अनन्त आकाि की अवथथाओं ं से गुिरता ि ै और अनन्त चेतना प्राप्त करता ि ै।

इसके बाद पुनुः समाहध के दो अन्य प्रकार ि ैं सहवकल्प अथवा सबीि या सम्प्रज्ञात समाहध एवं हनहवथकल्प अथवा हनबीि अथवा असम्प्रज्ञात समाहध प्रथम प्रकार में हत्रपुटी अथाथत् ज्ञाता, ज्ञान एवं जे्ञेय अथवा ि ष्टा, दृश्य और दृष्टव्य का समूि ि ोता ि ै। इसके संस्कार नष्ट निीं ं ि ोते। बाद वाली में संस्कार पूणथ दग्ध अथवा नष्ट ि ो ि ाते ि ैं। हनहवथकल्प में कोई हत्रपुटी निीं ं ि ै। सहवकल्प, हनहवथचार, सदानन्द-ये सहवकल्प समाहध के प्रकार ि ैं।

ि ब आप उच्च हनहवथकल्प समाहध में ि ोते ि ैं, तो आपको कोई चीि निीं ं हदखायी देती, कुछ सुनायी निीं ं देता, हकसी प्रकार की गन्ध निीं ं आती, हकसी प्रकार का अनुभव निीं ं ि ोता। आपको हकसी प्रकार की ि ारीररक चेतना निीं ं ि ोती। आपको पूणथ ब्रह्म चेतना रिती ि ै। विााँ और कुछ निीं ं ि ै, मात्र आिा ि ै। यि एक हविा अनुभव ि ै। आप आश्चयथ से भौंचके्के रि ि ायेंगे।

एक भक् ि ो हक भगवान् कृष्ण के रूप पर ध्यान करता ि ै, ि ब वि समाहध में थथाहपत ि ो ि ायेगा, तो वि सवथत्र मात्र कृष्ण को ि ी देखेगा। सभी अन्य रूप नष्ट ि ो गये ि ैं। यि एक प्रकार का आध्याद्धिक अनुभव ि ै। वि स्वयं को कृष्ण की तरि देखेगा। वृन्दावन की गोहपयों, ं गौरांग तथा एकनाथ को इस प्रकार का अनुभव था। ि ो

सवथव्यापक कृष्ण पर ध्यान करते ि ैं, उनें् एक हभन्न प्रकार की दैवी चेतना ि ोती ि ै। अि ुथन को इस प्रकार का अनुभव था। उसे समूपूणथ हवराट् की चेतना थी। उसे ब्रह्माण्डीय देवी चेतना थी।

यहद आप हिरण्यगभथ पर ध्यान करेंगे, तो आप हिरण्यगभथ के साथ एक बन "ि ायेंगे। आपको ब्रह्मलोक का ज्ञान ि ोगा। आपको दैवी चेतना भी ि ोगी। एक भक् और रायोगी को सहवकल्प समाहध का अनुभव एक ि ैसा ि ोता ि ै।

सवोच्च अनुभव को भी तुरीयावथथा अथवा चतुथथ अवथथा किते ि ैं। प्रथम तीन अवथथाएँ ि ैं ि ाग्रत, स्वप्न तथा सुषुद्धप्त अवथथा और चौथी ि ै तुरीयावथथा। प्रथम तीन अवथथाएँ सभी में एक समान ि ैं तथा चतुथथ प्रते्येक मनुष्य में छुपी ि ै। ि ब आप चतुथथ अवथथा में थथाहपत ि ो ि ायेंगे, ि ब आप ब्रह्मचेतनावथथा की सवोच्च अवथथा, वि सत्य ि ो हक पिले ि ै, लेहकन एक बौद्धिक कल्पना की भाँहत एक ि ीहवत सत्यता हनहश्चत रूप से आपके ि ारा अनुभव की ि ाती ि ै।

अनेक नाम ि ैसे सम्यक् दिथन, ि ैसि अवथथा, हनवाथण, तुरीयातीत, अपरोक्ष भावना, ब्रह्म-साक्षात्कार, हनहवथकल्प समाहध, असम्प्रज्ञात अवथथा इस अवथथा को हदये गये ि ैं, लेहकन सभी एक ि ी लक्ष्य की ओर संकेत करते ि ैं। सच्चा आध्याद्धिक ि ीवन ि ब कोई इस परम चेतनावथथा में प्रवि े करता ि ै, तब प्रारि ि ोता ि ै।

आप सारे समय एवं सभी अवथथाओं ंमें साक्षात्कार करें हक आप अदृश्य अद्धस्तत्व ज्ञान तथा आनन्द के साथ एक ि ैं, आपने सभी व्यद्धक्यों ंऔर हवषयों ंको व्याप्त कर रखा ि ै तथा आप सभी सीमाओं ंसे परे ि ैं। यहद आपको सारे समय हबना हकसी आि ा अथवा ब्रह्म का ज्ञान ि ै, तब आप आि ा में थथाहपत ि ैं। यि वि अवथथा ि ै हिसका भीतर में अनुभव हकया ि ा सकता ि ै, हकनुतु इसे ि ब्ों ंमें अहभव्यक् नि ीं ंहकया ि ा सकता। यि ि ाद्धन्त की अद्धन्तम अवथथा तथा ि ीवन का लक्ष्य ि ै। यि अनुभव सभी प्रकार के बन्धनों ंसे आपको मुद्धक् देगा।

कुछ साधक गिन हनिावथथा तथा ति ा अथवा अधथहनिावथथा को हनहवथकल्प समाहध समझ लेते ि ैं। यि एक भयंकर भूल ि ै। यहद आप हकसी भी प्रकार की समाहध का अनुभव करेंगे, तो आपको परम ज्ञान प्राप्त ि ोगा। यहद आपको हकसी प्रकार का अन्तज्ञाथन नि ीं ंि ो, तो हनश्चय मानें हक आप समाहध से दूर ि ैं। आप समाहध का अनुभव मात्र करेंगे, ि ब आप यम, हनयम, सदाचार में थथाहपत ि ोंगें तथा ि ब आपका हृदय द्धथथर ि ोगा। अद्धथथर हृदय में भगवान् कैसे हसिासनारूढ़ ि ो सकते ि ैं। समाहध मात्र हनरन्तर तथा संरहक्षत ध्यान के अभ्यास से ि ी आती ि ै। समाहध वि वसुतु नि ीं ंि ै ि ो सरलता से प्राप्त ि ो सके। ि ो समाहध में वास्तव में प्रवि े करते ि ैं, वे लोग अत्यन्त दुलथभ ि ैं।

समाहध अथवा परम चेतनावथथा में योगाभ्यासी स्वयं को भगवान में लीन पाता ि ै। इद्धियाँ, मन तथा बुद्धि कायथ करना बन्द कर देते ि ैं। हिस प्रकार नदी समिु में हमल ि ाती ि ै, उसी प्रकार ि ीवाि ा परमाि ा में हमल ि ाती ि ै। सभी सीमाएँ तथा भेद अदृश्य ि ो ि ाते ि ैं। योगी परम ज्ञान तथा परमानन्द प्राप्त करता ि ै। यि द्धथथहत वणथन से परे ि ै। आपको इसका साक्षात्कार स्वयं करना ि ोगा।

अपने भीतर की आि ा में सुन्दर ि ीवन की अमर हमिास का स्वाद लीहिए। आि ा में हनवास कीहिए तथा अमर अवथथा को प्राप्त कीहिए। ध्यान करें तथा अनन्त ि ीवन की गिन गिराइयों ंमें तथा दैवी वैभव की ऊँचाइयों ंको प्राप्त करें। अब आपकी लम्बी अथक यात्रा समाप्त ि ो गयी ि ै। आप अपने गन्तव्य, अपने थथायी ि ाद्धन्त के वास्तहवक घर, परम धाम पहुँच गये ि ैं।

१०. मन भ्रमण करता िै

ध्यान के थोड़े अभ्यास के बाद आप अनुभव करेंगे हक िरीर थोड़े समय में िी अथाथत् िब आप पद्म, हसि अथवा सुखासन में बैिते िैं (अपनी रुहच या स्वभाव के अनुसार), उसके १५ या १० हमनट बाद आप िरीर को ल्िका अनुभव करते िैं।

आप िरीर की अधथचेतनावथथा में भी िो सकते िैं। धारणा के कारण आपको बहुत आनन्द का अनुभव िोगा। यि प्रसन्नता धारणा के आनन्द का पररणाम िै, िो हक इद्धिय-सुखों ंसे हबलकुल हभन्न िै। आपको इन दोनों ं सुखों ंमें हभन्नता करने में उस बुद्धि के िारा सक्षम िोना चाहिए, िो हनरन्तर अभ्यास, ध्यान, धारणा तथा ध्यान के िारा सूक्ष्म िो गयी िै। धारणा तथा ध्यान में बुद्धि को तीक्ष्ण करने की िद्धक् िै। प्रहिहक्षत बुद्धि सूक्ष्म दाथहनक समस्याओं ंको सुन्दर तरीके से समझ सकती िै। संयहमत बुद्धि िो सावधानीपूवथक धारणा के आनन्द तथा हनहदध्यासन के आनन्द में हवभेद कर सकती िै, वि स्वाभाहवक रूप से हनत्य इस नये आनन्द की ओर भागेगी। ऐसा मन हवषय सुखो को नापसन्द करेगा। विााँ हवषयों ंके प्रहत सकाररक तथा अत्यहधक घृणा िोगी। यि प्राकृहतक िोगा, क्योंहंक इस प्रकार का आनन्द अहधक थथायी, द्धथथर, आिा सनुतुष्ट तथा वास्तहवक िोगा, क्योंहंक यि आिा से हनकलता िै। आप स्पष्टतया अनुभव करेंगे हक मन घूम रिा िै, यि मद्धस्तष्क के अपने थथान को छोड़ रिा िै तथा यि इसके यथाथथथान को िाने का प्रयास कर रिा िै। आप िानते िैं हक इसने अपनी पुरानी खाई को छोड़ हदया िै तथा अब यि अपनी लीकों ंमें नयी खाई में िा रिा िै। ध्यान के पररणामस्वरूप मद्धस्तष्क में नयी लीक बनती िै तथा नयी हवचार तरंगें बनती िैं तथा नवीन मद्धस्तष्क कोहिकाएँ बनती िैं। विााँ इसके साथ िी रूपान्तररत मनोवैज्ञाहनकता िै। आपने एक नया मद्धस्तष्क, नवीन हृदय, नयी भावनाएँ, नयी संवेदनाएँ प्राप्त की िैं।

११. भूत गण

ये भूत गण कभी-कभी ध्यानावथथा में गोचर िोते िैं। इनका रूप हवहचत्र िोता िै— हकसी के दााँत लम्बे, हकसी कर चेिरा बड़ा, हकसी का पेट मोटा, हकसी के पेट पर चेिरा, हकसी के हसर पर मुखा ये सब भूलोक के हनवासी िैं। ये भूत िैं। ये सब भगवान् हिव के अनुचर माने िाते िैं। इनका रूप भयानक िोता िै। ये हबलकुल हनरापद िैं। ये रंगमंच पर केवल हदखायी देते िैं। ये आपकी िद्धक् और सािस परखने आते िैं। ये कुछ भी निीं ंकर सकते िैं। नीहतवान्, चररत्रवान् साधक के सामने ये खड़े भी निीं ंरि सकते। ॐ का िप उन्ें फेंक देता िै। आपको हनभथय रिना चाहिए। भीरु व्यद्धक् आध्याद्धिक मागथ के हलए सवथा अनुपयुक् िै। सदा इस अनुभूहत के िारा हक आप आिा िैं, सािस का हवकास कीहिए। देिभाव को अस्वीकार कीहिए। चौबीसों ंघण्े हनहदध्यासन कीहिए। यि रिस् िै। यिी कुंिी िै। यि सद्धच्चदानन्द-रूपी कोष के िार को खोलने की कुंिी िै। आनन्द रूपी भवन की यि आधारहिला िै। आनन्द के रािप्रासाद का यि प्रमुख स्ति िै।

१२. आिा की झलक

अच्छे तथा बुरे अनुभवों ंसे मनुष्य पदाथों को एकत्र करता िै तथा उनको मानहसक तथा नैहतक योग्यताओं ंमें हनहमथत करता िै। हिस प्रकार एक व्यापारी वाहषथक बिी-खाते को बन्द करता िै तथा नयी बिी खोलने के बाद इसमें पुरानी सभी चीिें निीं ंहलखता, वि मात्र इसमें उनका िोड़ िी हलखता िै। इसी प्रकार आिा नये मद्धस्तष्क को बीते िीवन के अनुभवों ंऔर हनणथयों ंतथा िलों ंको थथानान्तररत कर देता िै। यि सामान, मानहसक फनीचर नवीन िीवन तथा नवीन हनवासी को दे हदया िाता िै, िो हक सच्ची सूमृहत िै।

मन ि ो कामनाओं ंके पतन से सदा उिता और हगरता ि ै, इस भ्रामक हवश्व को यि अपनी अज्ञानता के कारण सत्य कल्पना करता ि ै। लेहकन इसे िगत् की वास्तहवक प्रकृहत बतायी िानी चाहिए। तब इसे स्वयं ब्रह्म बनने का ज्ञान िोगा।

ध्यान के समय आप अनुभव करेंगे हक आप अपने थथान से ऊपर उि रिे ि ैं। कुछ को ऐसा अनुभव िोता ि ै हक वे िवा में उड़ रिे ि ैं।

अनेक लोग अनेक आध्याद्धिक अनुभव प्राप्त करते ि ैं। विााँ सभी के हलए एक िैसा अनुभव निीं ंि ो सकता। यि स्वभाव साधना की हवहध, धारणा का थथान तथा अन्य हवहभन्न कारकों ंपर हनभथर करता ि ै। कुछ कानों ं में मधुर ध्वहनयााँ सुनते ि ैं। कुछ प्रकाि देखते ि ैं। कुछ आनन्द (आध्याद्धिक आनन्द) प्राप्त करते ि ैं। कुछ दोनों ंिी प्राप्त करते ि ैं- प्रकाि एवं आनन्द

यहद साधना में कोई गलती ि ै, तो तत्काल वररि संन्याहसयों ंअथवा साक्षात्कार प्राप्त आिाओं ंसे सलाि लें और गलती को दूर कररए। यहद आपका सामान्य स्वास्थ्य अच्छा ि ै, यहद आप उत्साहित, प्रसन्न ि ैं तथा िारीररक और मानहसक रूप से दृढ़ ि ैं, यहद मन िाद्धन्तपूणथ ि ै तथा अहवचल ि ै, यहद आप ध्यान में आनन्द प्राप्त करते ि ैं तथा यहद आपका संकल्प दृढ़, िुि तथा अटल ि ै, तो आप सोचें हक आप ध्यान में हवकास कर रिे ि ैं और सब कुछ सिी चल रिा ि ै।

दैवी प्रकाि खुले िार से निीं ंआता, बद्धल्क सााँकरी गहलयों ंसे आता ि ै। साधक एक हकरण देखता ि ै, हिस प्रकार सूयथ की हकरण एक अंाँधेरे कमरे में एक हचक से आती । यि एक हबिली की चमक की भााँहत ि ै। यि अचानक आने वाला प्रकाि िब्दों ंकी सभी ध्वहनयों ंको रोक देता ि ै। साधक भावोत्कषथ एवं भय में मूक ि ो िाता ि ै। वि प्रेम तथा भय से कााँपने लगता ि ै िैसा हक भगवान् कृष्ण के हवराट् स्वरूप के दिथन से अिुथन ने हकया था। दैवी के चारों ंओर का प्रकाि इतना चमकदार तथा सुन्दर िोता ि ै हक हिष्य चकरा िाता ि ै और भ्रहमत ि ो िाता ि ै।

यि दृश्य व्यद्धक् ध्यान के समय कभी-कभी प्राप्त करता ि ै। आप अचानक तीव्र गहत से चमकदार प्रकाि देख सकते ि ैं। आप एक हसर को देखते ि ैं अद्भुत रूपों ंवाला, ज्योहत के रंग का, अहि की भााँहत लाल तथा िो देखने में अत्यन्त भयंकर िोता ि ै। इसके तीन पंख िोते ि ैं, इसकी लम्बाई तथा चौड़ाई अद्भुत िोती ि ै और यि बादल की तरि सफेद िोते ि ैं। कभी-कभी वे बुरी तरि फ़िफ़ियेंगे और बाद में द्धथथर ि ो िायेंगे। हसर कभी भी एक िब् भी निीं ंबोलेगा। लेहकन साथ-साथ द्धथथर रिेगा। अब पुनः इसके लम्बे पंखों ंके साथ फ़िफ़िाट िोगी।

ध्यान के समय प्रकािों ंके रंग िो आप देखते ि ैं, वे उस तत्त्व की प्रकृहत के अनुसार िोते ि ैं िो उस समय नासारन्ध्रों ंसे प्रवाहित िोता ि ै। यहद विााँ अहि तत्त्व प्रवाहित िोगा, तो आप लाल रंग का प्रकाि देखेंगे। यहद आकाि तत्त्व प्रवाहित िोगा, तो आप नीले रंग का प्रकाि देखेंगे। यहद िल तत्त्व प्रवाहित िोगा, तो आप श्वेत रंग का प्रकाि देखेंगे। यहद वायु तत्त्व प्रवाहित िोगा, तो आप काले रंग का प्रकाि देखेंगे। आप अनेक प्रकार से तत्त्व-पररवतथन कर सकते ि ैं, लेहकन सबसे अच्छा तरीका ि ै हवचार िारा िैसा आप सोचेंगे वैसा आप बनेंगे। िब अहि तत्त्व प्रवाहित ि ो, तो प्रबलता से िल तत्त्व के बारे में सोचें। िीघ्र िी आप में वि तत्त्व प्रवाहित िोने लगेगा।

यहद आप प्रबल ध्यान के समय आिा की झलक का अनुभव करें, यहद आप ध्यान के समय चमकदार प्रकाि देखें तथा यहद आप देवदूतों,ं ऋहषयों–मुहनयों ंऔर देवताओं ंके आध्याद्धिक दिथन तथा अन्य कोई

अहतहवहिष्ट आध्याद्भिक अनुभव करें, तो भयभीत िो कर वापस न लौटें। उन्‍ भूत न समझें। साधना न छिों़। सावधानी के साथ आगे बढ़ें। आवरण के बाद आवरण तिो़ते िायें।

सिास के साथ आगे बढ़ें। पीछे न देखें। प्रबल िून्य तथा अन्धकार को पार करें। मिो की पतथ को भेदें। सूक्ष्म अिंकार को अब हपघला दें। स्वरूप स्वयं िी प्रकाहित िोगा। आप तुरीयावथथा (अरुि अवथथा) का अनुभव करेंगे।

कभी-कभी बुरी आिाएँ आपको परिान करेंगी। उनके भयंकर चिेरे लम्बे दाँतों ंके साथ िो सकते िैं। उन्‍ अपने दृढ़ संकल्प से भगा दें। आदिे दें – "बािर िाओ।" वे चली िायेंगी। वे हपिाच िैं। वे प्राकृहतक द्धिक्याँ िैं। वे साधकों ंको कोई िाहन निीं ंपहुँचायेंगी। विाँ आपके सािस की परीक्षा ली िा रिी िै। यहद आप डरपोक िैं, तो आप आगे निीं ंबढ़ पायेंगे। अपने भीतर आिा के अक्षय स्रोत से सािस और िद्धक् खीचें। आपके पास कुछ अत्यहधक अच्छी आिाएँ भी आयेंगी। वे आपको आगे बढ़ने में सिायता करेंगी। ये सभी मागथ में हवघ् िैं।

साधक आध्याद्धिक अनुभव िीघ्र प्राप्त करने िेतु उतुसुक रिते िैं। िैसे िी वे उन्‍ प्राप्त करते िैं, वे घबरा िाते िैं। िब वे िरीर-चेतना से ऊपर उििाते िैं, तो वे भयंकर रूप से घबरा िाते िैं। वे आश्चयथ करते िैं हक वे वापस आ सकेंगे या निीं।ं वे डरते क्यों ंिैं? इसमें क्या िै वे वापस आ सकेंगे या निीं।ं िमारे सभी प्रयत्न मुख्य रूप से िरीर चेतना से ऊपर उिने तथा उच्च आध्याद्धिक चेतना से एक िोने के हलए िैं। िम कुछ सीमाओं ंके आदी िैं। िब वे सीमाएँ अचानक टूट िाती िैं, तो िमें अनुभव िोता िै हक खिे रिने के हलए िमारे पास हनहश्चत आधार िी निीं ंिै। यिी वि कारण िै हक िब िम िरीर की चेतना से ऊपर िाते िैं, तो िमें डर का अनुभव िोता िै। यि एक अपूवथ अनुभव िै। सािस की आवश्यकता िै। सािस एक अहनवायथ पूवाथपेक्षा िै। श्रुहत किती िै — "नायमािा बलिीनेन लभ्यैः।" यि आिा दुबथल लोगों ंको प्राप्त निीं ंिोती। मागथ में सभी प्रकार की िद्धक्यों ंसे संघषथ िोता िै। एक डकैत अथवा एक अरािकतावादी भगवान्‍ का साक्षात्कार सरलता से कर सकता िै; क्योंहक वि हनभथय िै। सिी हदिा में एक धक्के की िी मात्र उसके हलए आवश्यकता िै। िगाई और मधाई प्रथम श्रेणी के डकैत, बहुत अच्छे सन्त हकस प्रकार बने? उन्होंने भगवान्‍ गौरांग के हिष्य हनत्यानन्द पर पत्थर फेंके। हनत्यानन्द ने उन्‍ पहवत्र दैवी प्रेम से िीता। डाकू रत्नाकर ऋहष वाल्मीहक बने।

१३. ज्योहतमथय दिथन

िब आप ध्यान में आगे बढ़ेंगे, तो आप अपने इष्टदेवता को िारीररक रूप में देखेंगे। भगवान्‍ हवष्णु आपको चतुभुथि रूप में दिथन देंगे। भगवान्‍ श्री कृष्ण आपके सामने मुरली हलये हुए प्रकट िोंगे। राम धनुष-बाण अपने िाथ में हलये आपके सामने प्रकट िोंगे।

कभी-कभी भगवान्‍ आपके सामने हभखारी अथवा रोगी व्यद्धक् के रूप में फटे कपिों ंमें प्रकट िोंगे। वे आपके सामने कुली अथवा िरििन के रूप में प्रकट िो सकते िैं। आपको उनको पिचानने की सूक्ष्म बुद्धि िोनी चाहिए। आप िब उनसे हमलेंगे, तो आपके रोंयें खिे िो िायेंगे।

वे आपके स्वप्न में प्रकट िोंगे। भगवान्‍ गणेि स्वप्न में िाथी के रूप में आते िैं। देवी स्वप्न में लिकी के रूप में आती िैं।

गिन ध्यान में आपको ज्योहत के दिथन िोंगे। आप एक प्रकाि का हबन्दु देखेंगे। आप अनन्त प्रकाि देखेंगे और स्वयं को इसमें लीन कर देंगे। आप भय तथा आश्चयथ से भौंचक्के रि िायेंगे।

यहद आप तीव्रता से हनरन्तर भगवान् श्री कृष्ण की पूिा करते िैं, तो आप सवथत्र भगवान् श्री कृष्ण के दिथन करेंगे।

एक योगी को भय, क्ोध, आलस्, अत्यहधक हनिा अथवा िागरण तथा भोिन एवं उपवास की उपेक्षा करनी चाहिए। यहद उपयुथक् हनयम का भली प्रकार एवं कठोरता से प्रहत हदन अभ्यास हकया िाये, तो आध्याद्धिक ज्ञान हनःसन्देि तीन माि के भीतर स्वयं िी िागेगा। चार माि में वि देवताओं ंके दिथन करेगा। उसे पााँच माि में उसे ब्रह्महनिा का ज्ञान िोगा (अथवा वि ब्रह्महनि बन िायेगा) तथा छि माि के भीतर संकल्प से कैवल्य प्राप्त कर लेगा। इसमें कोई सन्देि निीं ंिै।

पररहिष्ट

एकाग्रता का परीक्षण

दहक्षण भारत के एक तहमल सन्त हतरुवलुुवर ने अपनी पत्नी के हसर पर िल से भरी एक थाली रख दी और आदेि हदया हक गााँव-भर में उसे हसर पर रख कर घूम कर आओ, िल की एक बूाँद भी यहद भूहम पर हगरी तो हसर काट हदया िायेगा। हत्रहचनापल्ली के हनकट श्रीरंगम् के हविाल मद्धन्दर के प्रमुख िार से िुलूस हनकला।

हतरुवलुलुवर की पत्नी िल से भरी उस थाली को अपने हसर पर रखे िुलूस के साथ चली। उसका सारा प्राण, सारा मन और समूपूणथ हृदय िल की उस थाली में केद्धित था। वि िुलूस नगर के चार मागों में तीन बार घूमने के पश्चात् िीाँ से आरि हुआ था वीं ंमद्धन्दर के िार पर आ कर समाप्त हुआ। सन्त की पत्नी िल की एक बूाँद भी भूहम पर हगराये हबना वापस आ गयी। हतरुवलुलुवर ने अपनी पत्नी से पूछा- "ि सरस्वती, क्या तुमने िुलूस के साथ बिने वाले संगीत तथा वींिको सुना और नृत्य को देखा?" उसने कि—"नीं, ं मैंने कुछ नीं ंसुना और न मैं कुछ िान सकी। मुझे कुछ स्मरण नीं ंआया और न मैंने कुछ देखा िी। मेरा समूपूणथ मन तो िल की थाली में था।'

अब यिाँ देखें। सन्त की पत्नी का मन पूणथ एकाग्र था। अतैः उसने न कुछ सुना, न देखा, न अनुभव हकया और न कुछ स्मरण हकया। ध्यानावथथा में आपके मन की द्धथथहत भी ऐसी िोनी चाहिए। इसी का नाम एकाग्रता ि। अखण्ड अवधान, अखण्ड िद्धक् िोनी चाहिए। ईश्वर की ओर सारा ध्यान केद्धित िोना चाहिए। तभी आप ईश्वर के दिथन कर सकेंगे। तभी आप िीवन की कहिन समस्ाओं ंका समाधान कर सकेंगे।

िोणि तथा उनके हिष्य

िोणिाचायथ तथा उनके हिष्यों ंके मध्य की हनम्न वहणथत वाताथ आपके हलए बहुत िी रुहचकर िोगी।

िोणि: युहधहिर, तुम क्या देख रि िो?

युहधहिर: आचायथ िी, मैं अपने लक्ष्य उस पक्षी को तथा हिस वृक्ष पर वि बैिा ि उस वृक्ष को और अपने बगल ख़िे आपको देख रिा हूाँ।

िोणि: तुम्हें क्या हदख रिा ि भीम?

भीम : मुझे वि पक्षी, वृक्ष, आप, नकुल, सिदेव तथा भूहम पर ख़िे वृक्ष तथा पौधे हदख रि िैं।

िोणि: नकुल, तुम्हें क्या हदखता ि?

नकुल : मुझे पक्षी, वृक्ष, अिुथन, भीम, उपवन, सररताएाँ आहद हदखायी दे रिी िैं।

िोणि: तुम क्या देखते िो सिदेव ?

सिदेव : मैं लक्ष्य, पक्षी, वृक्ष, आप, भीम, युहधहिर, घोि़, रथ, ये सब दिथक, अनेक गायों ंआहद को देख रिा हूाँ।

िोणि: क्यों ंअिुथन, तुम्हें क्या हदखता ि?

अिुथन : पूज्य गुरु िी ! अपने लक्ष्य उस पक्षी के अहतररक् मुझे अन्य कुछ भी नीं ंहदख रिा ि।

उपयुथक् पि से यि स्पष्ट ि हक िब आपका मन हकसी हविेष पदाथथ पर एकाग्र िो िाता ि, तब आप अन्य कुछ भी देख अथवा सुन नीं ंसकते। आपमें उपासना तथा योग के िारा मन के हवक्ेप के हनवारण से ध्यान के हलए अिुथन के समान िी एकाग्रता िोनी चाहिए। एकाग्रता के हवकास के हलए त्राटक तथा प्राणायाम भी सिायक िोते िैं। उपयुथक् उदािरण से स्पष्ट ि हक एकमात्र अिुथन में िी गिीर एकाग्रता थी।

िुकिदेव

मिहषथ व्यास के पुत्र िुकदेव अपने कुछ हविेष दािथहनक प्रश्नों ंके हलए अपने हपता िारा हदये गये उत्तरों ंसे सनुतुष्ट निीं ंथे। अतः श्री व्यास िी ने उन्हें हमहथलानरेि के पास भेिा।

िुकदेव राि िनक के मिल के िार पर तीन हदनों ंतक भूखे-प्यासे प्रतीक्षा करते रिे। िनक िुकदेव की परीक्षा लेना चािते थे हक वे सनुतुहलत मन तथा समदृहष्ट वाले िैं या निीं।ं तीन हदनों ंपश्चात् िुकदेव को मिल में ले िाया गया और उन्हें स्वाहदष्ट व्यंिन हदये गये और उनका बिा िी आदर-सत्कार हकया गया। कई महिलाएँ उनकी सेवा कर रिी थीं।ं िुकदेव उन्हें दरबािों के बािर हबना भोिन के रखने से न तो खिन्न हुए, न िी मिल में िाहिि व्यविार से प्रसन्न हुए। उनका दोनों ंहवहभन्न अवसरों ंपर िी सनुतुहलत मन रिा।

िनक िुकदेव की एकाग्र िृद्धि का परीक्षण करना चािते थे। उन्होंने उनको एक प्याला हदया िो तेल से लबालब भरा हुआ था और उनसे किा गया हक वे प्याले को िाथ में ले कर पूरी हमहथला नगरी का चक्कर लगा कर आयें और इसमें से एक बूँद भी नीचे निीं ंहगरनी चाहिए। िनक ने िहर के चारों ंओर नृत्य-संगीत की सभाओं ं का आयोिन हकया था।

िुकदेव ने प्याला िाथ में हलया और तेल की एक भी बूँद भूहम पर हगराये हबना प्याले को वापस ले कर आये, क्योंहक उनमें प्रबल धारणा तथा इद्धिय-संयम था। वे बाह्य ध्वहनयों ंतथा वसुतुओं ंसे तहनक भी आकृष्ट निीं ं हुए, क्योंहक वे प्रत्यािार में भलीभाँहत थथाहपत थे। उनका मन तेल के कप पर सदा एकाग्र था।

आपकी भी धारणा-िद्धक्ति िुकदेव की भाँहत िोनी चाहिए।

तीर बनाने वाला

एक तीर बनाने वाला अपने कायथ में व्यस्त था। वि अपने कायथ में पूणथतया तल्लीन था। उसकी धारणा प्रबल थी। एक बार राि और उसकी सवारी उसकी कायथिाला के सामने से हनकली। चूँहक वि अपने कायथ में पूरी तरि तल्लीन था, इस कारण उसे उन सबका पता िी निीं ंचला। आपकी भी धारणा-िद्धक्ति उस तीर बनाने वाले के समान िी िोनी चाहिए।

भगवान् दत्तात्रेय ने इसी तीर बनाने वाले से मन की एकाग्रता सीखी। उन्होंने इसे अपना एक गुरु माना था। श्वास पर हनयंत्रण प्राप्त करके तथा आसन में द्धथथरता प्राप्त करके, आप उस तीर बनाने वाले की तरि अपना लक्ष्य ले कर मन को परमात्मा पर केद्धित करें। मन को ध्यान के हवषय में पूणथतया लीन िोना चाहिए। अपने मन को आत्मा में पूणथतः लीन करके आपको उस समय भीतर अथवा बािर हकसी भी हवषय को निीं ंदेखना चाहिए हिस प्रकार उस तीर बनाने वाले ने पास से िा रिी राि की सवारी को निीं ंदेखा था।

नेपोहलयन बोनापाटथ

नेपोहलयन बोनापाटथ की धारणा अद्भुत थी। उसकी सफलता मात्र उसकी धारणा के िी कारण थी। उसे अनेक प्रकार के गम्भीर रोग थे, हकनुतु उन रोगों ंके हलए वि बहुत िद्धक्तिाली और आश्चयथिनक हसि हुई। वि हिस समय चािता, उस समय सो सकता था और वि हबस्तर में लेटते िी गिरी हनद्रा में चला िाता था। वि हिस समय चािे, उसी क्षण िाग सकता था। यि एक प्रकार की हसद्धि िोती िै ।

उसके मद्धस्तष्क में िाकघर के पत्र रखने के अनेक खानों ंकी तरि अनेक किोक थे। उसके भीतर हकसी प्रकार के हवक्षेप निीं ंथे। उसके पास एक योगी का अत्यहधक हवकहसत एकाग्र हचत्त था। वि अपने मद्धस्तष्क के किोक से कोई हवचार हनकाल कर िब तक उस पर चािता, हवचार करता और िब हचन्तन समाप्त िो िाता, तो उसे वापस भेि सकता था। वि युि के बीच राहत्र के समय गिरी नीदं सो सकता था और इस समय उसे हकसी प्रकार की हचन्ता निीं ंरिती थी। यि सब मात्र धारणा–द्धक्के कारण िी था। उसने यि हसद्धि त्राटक के अभ्यास से निीं ंप्राप्त की थी, वरन् एक अथथ में वि योगभ्रष्ट (योगभ्रष्ट अथाथत् िो पूवथ िन्म में योग-मागथ से चुयुत िो गया िो) और िन्म से हसि था।

संयोिन का हनयम

िब आप सन्ध्या के समय लारेंस गाथिन में भ्रमण िेतु िाते िैं, तो आपको कालेि के दो लिके िेनरी और थॉमस हमलते िैं। एक हदन आप िेनरी को अकेले देखते िैं, तो सोचते िैं थामस निीं ंआया। िब भी आप िेनरी को देखते िैं, तो थामस का हवचार आपके मन में संयोिन के हनयम के कारण आता िै।

िब आप गंगा नदी के बारे में हवचार करते िैं, तो आप यमुना और गोदावरी के बारे में भी हवचार कर सकते िैं। िब आप गुलाब के बारे में हवचार करते िैं, तो आप चमेली के बारे में हवचार कर सकते िैं। िब आप सेबफल के बारे में हवचार करते िैं, तो आप आम के बारे में भी हवचार कर सकते िैं। यि संयोिन का हनयम िै।

आप हवचारों ंतथा वसुतुओं ंके संयोिन के िारा अपनी स्मृहत का हवकास कर "सकते िैं। हिन्दी में पाव का अथथ िै चौथाई। पाव का प्रहतहबम्ब मन में रद्धखए। आप नवधा भद्धक् के दो अंगों ंिैसे पाद सेवन और वन्दना िो हक पा और व से प्रारि िोते िैं, को याद कर सकते िैं। इसी प्रकार आप िब्दों ंतथा अक्षरों ंके प्रहतहबम्ब से अपने मन के हवहभन्न हवचारों ंको िोि सकते िैं। हिन्ोंने इस आदत को इस िन्म में अहिथत हकया िै, वे बिी िी उत्तम और दृढ़ स्मृहत से सम्पन्न िोते िैं।

यहद आप मन के भटकाव को ध्यान से देखेंगे, आप पायेंगे हक वािाँ एक हवचार का दूसरे हवचार के मध्य बिा िी अन्तरंग सम्बन्ध िै, हिनके िारा यि मन एक हबना िोिीर से बाँधे बन्दर की भाँहत इधर से उधर भटकता रिता िै। किी टूट भी िायें, तो भी संयोिन का हनयम कायथ करता िै। मन एक पुस्तक के बारे में हवचार करता िै, उसके बाद उस दूकान के बारे में ििाँ से श्रीमान् िान ने इसे खरीदा था। उसके बाद उस हमत्र के बारे में हिससे रेलवे से्टिन पर तब हमले थे िब यि पुस्तक खरीदी गयी थी, उसके बाद रेलवे तथा रेलवे के हनदेिक के बारे में िो लन्दन में रिते िैं। लन्दन का हवचार िायद से्केहटंग के हवचार को लाये, से्केहटंग के हवचार से यि एल्पस को कूद िाये। यि चीि के वृक्षों,ं सेहनटोररयम तथा खुली वायु में उपचार के बारे में हवचार कर सकता िै। चीि के वृक्ष का हवचार भारत के अल्मोिा तथा इसके पास ििाँ चीि के वृक्ष उत्पन्न िोते िैं, का स्मरण करायेगा। अल्मोिा का हवचार स्वामी हववेकानन्द का स्मरण करायेगा, हिन्ोंने अल्मोिा के पास मायावती में अिैत आश्रम थथाहपत हकया। यि धारणा और ध्यान तथा अिैत ब्रह्म के कुछ दैवी हवचारों ंपर हचन्तन कर सकता िै। तब अचानक यि हवषयी गहलयों ंमें चला िायेगा। यि अल्मोिा की वेश्याओं ंके बारे में हवचार कर सकता िै। यि वासनिाक हवचार करने लगेगा।

ये सब पलक झपकते िी िो िायेगा। मन आश्चयथिनक गहत से कायथ करता िै, हिसका अनुमान लगाना कहिन िै। यि एक हवषय को पकिता िै और संयोिन के िारा एक हवचार का हनमाथण करता िै। यि इस हवषय और धारणा को छोि कर अन्य हवषय और हवचार पर कूद िाता िै। यि इसके समस्त भ्रमण में एक प्रकार की धारणा िै, िालाँहक यि धारणा हनरन्तर निीं ंिै।

रिर ॐ तत्सत्!

बीस मित्त्वपूणथ आध्याद्धिक हनयम

(परम श्रिेय श्री स्वामी हिवानन्द िी मिारि)

१. ब्राह्ममुहूतथ–िागरण— हनत्यप्रहत प्रातैः चार बिे उहिए। यि ब्राह्ममुहूतथ ईश्वर के ध्यान के हलए बहुत अनुकूल िै।

२.	आसन — पद्मासन, हसिासन अथवा सुखासन पर िप तथा ध्यान के हलए आये घण्ट के हलए पूवथ अथवा उत्तर हदिा की ओर मुख करके बैि िाइए। ध्यान के समय को िनैः–िनैः तीन घण्ट तक बढ़ाइए। ब्रह्मचयथ तथा स्वास्थ्य के हलए िीषाथसन: अथवा सवाांगासन कीहिए। िलके िारीररक व्यायाम (िैसे टिलना आहद) हनयहमत रूप से कीहिए। बीस बार प्राणायाम कीहिए।

३.	पि – अपनी रुहच या प्रकृहत के अनुसार हकसी भी मि (िैसे 'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमैः हिवाय', 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय', 'ॐ श्री िरवणभवाय नमैः', 'सीताराम', 'श्री राम', 'िरर ॐ' या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रहतहदन िप कीहिए (मालाओं ंकी संख्या १ और २०० के बीच) ।

४.	आिार - संयम — िुि साद्धत्त्वक आिार लीहिए। हमचथ, इमली, लिसुन, प्याि, खट्टे पदाथथ, तेल, सरसों ंतथा िींग का त्याग कीहिए। हमतािार कीहिए। आवश्यकता से अहधक खा कर पेट पर बोझ न िाहलए। वषथ में एक या दो बार एक पखवाड़े के हलए उस वस्तु का पररत्याग कीहिए हिसे मन सबसे अहधक पसन्द करता िै। सादा भोिन कीहिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सिायक िोते िैं। भोिन को िीवन-हनवाथि के हलए औषहध के समान लीहिए। भोग के हलए भोिन करना पाप िै। एक माि के हलए नमक तथा चीनी का पररत्याग कीहिए। हबना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर िी हनवाथि करने की क्षमता आपमें िोनी चाहिए। दाल के हलए और अहधक नमक तथा चाय, काफी और दूध के हलए और अहधक चीनी र माँहगए ।

५.	ध्यान कक्ष-ध्यान कक्ष अलग िोना चाहिए। उसे ताले कुंिी से बन्द रद्धखए।

६.	दान- प्रहतमाि अथवा प्रहतहदन यथािद्धक् हनयहमत रूप से दान दीहिए अथवा एक रुपये में दस पैसे के हिसाब से दान दीहिए।

७.	स्वाध्याय गीता, रामायण, भागवत, हवष्णुसिस्रनाम, आहदत्यहृदय, उपहनषद्, योगवाहसि, बाइहबल, िेन्द अवस्ता, कुरान आहद का आधा घण्टे तक हनत्य स्वाध्याय कीहिए तथा िुि हवचार रद्धखए।

८.	ब्रह्मचयथ बहुत िी सावधानीपूवथक वीयथ की रक्षा कीहिए वीयथ हवभूहत िै। वीयथ िी समूपूणथ िद्धक् िै। वीयथ िी सम्पहत्त िै। वीयथ िीवन, हवचार तथा बुद्धि का सार िै।

९.	स्तोत्र पाि - प्राथथना के कुछ श्लोकों ंअथवा स्तोत्रों ंको याद कर लीहिए। िप अथवा ध्यान आरि करने से पिले उनका पाि कीहिए। इससे मन िीघ्र िी समुन्नत िो िायेगा।

१०.	सत्संग हनरन्तर सत्संग कीहिए कुसंगहत, धूम्रपान, मांस, िराब आहद का पूणथतैः त्याग कीहिए बुरी आदतों ंमें न फैहसए।

११.	व्रत — एकादिी को उपवास कीहिए या केवल दूध तथा फल पर हनवाथि कीहिए।

१२.	पि माला — िप माला को अपने गले में पिहनए अथवा िेब में रद्धखए। राहत्र में इसे तहकये के नीचे रद्धखए।

१३.	मौनव्रत- हनत्यप्रहत कुछ घण्टों ंके हलए मौन व्रत कीहिए।

१४. वाणी संघम- प्रत्येक पररद्धथथहत में सत्य बोहलए घिाेा बोहलए। मधुर बोहलए। -

१५. अपररग्रि — अपनी आवश्यकताओं ंको कम कीहिए। यहद आपके पास चार कमीं िैं, तो इनकी संख्या तीन या दो कर दीहिए सुखी तथा सनुतुष्ट िीवन हबताइए। अनावश्यक हचन्ताएँ त्याहगए। सादा िीविन व्यतीत कीहिए तथा उच्च हवचार रद्धखए।

१६. हिंसा - पररिार — कभी भी हकसी को चोट न पहुँचाइए (अहिंसा परमो धमथः) । क्ोध को प्ेरम, क्षमा तथा दया से हनयद्धित कीहिए।

१७. आि हनभथरता - सेवकों ंपर हनभथर न रहिए। आि हनभथरता सवोत्तम गुण िै। १८ . आध्याद्धिक ायिरी-सोने से पिले हदन भर की अपनी गलहतयों ंपर हवचार कीहिए। आि-हवश्ेलेषण कीहिए दैहनक आध्याद्धिक ायरी तथा आि-सुधार रहिस्टर रद्धखए। भूतकाल की गलहतयों ंका हचन्तन न कीहिए।

१९. कतथव्य पालन - याद रद्धखए, मृतुयु िर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रिी िै। अपने - कतथव्यों ंका पालन करने में न चूहकए। सदाचारी बहनए।

२०. ई-हचन्तन – प्रातः उिते िी तथा सोने से पिले ईश्वर का हचन्तन कीहिए। ईश्वर को पूणथ आिापथण कीहिए।

यि समस्त आध्याद्धिक साधनों ंका सार िै। इससे आप मोक्ष प्राप्त करेंगे।
इन हनयमों ंका दृढ़तापूवथक पालन करना चाहिए। अपने मन को ढील न दीहिए।

हवश्व- प्राथथना

ि सै्नि और करुणा के आराध्य देव!
तुम्हें नमस्कार ि ै, नमस्कार ि ै।
तुम सवथव्यापक, सवथिद्धक्मान् और सवथज्ञ ि ो।
तुम सद्धच्चदानन्दघन ि ो । तुम सबके अन्तवाथसी ि ो ।

मिें उदारता, समदहिथता और मन का समत्व प्रदान करो।
श्रिा, भद्धक् और प्रज्ञा से कृताथथ करो।
मिें आध्याद्धिक अन्तःि द्धक् का वर दो,
हिससे ि म वासनाओं ं का दमन कर मनोिय को प्राप्त ि ों। ं
मि अिकार, काम, लोभ, घृणा, क्ोध और ि ेष से रहित ि ों। ं
मिारा हृदय हदव्य गुणों ं से पररपूररत करो।

मि सब नाम-रूपों ं में तुम्हारा दिथन करें।
तुम्हारी अचथना के ि ी रूप में इन नाम-रूपों ं की सेवा करें।
सदा तुम्हारा ि ी स्मरण करें।
सदा तुम्हारी ि ी महिमा का गान करें।
तुम्हारा ि ी कहलकल्मषिारी नाम ि मारे अधर-पुट पर ि ो।
सदा ि म तुममें ि ी हनवास करें।

-स्वामी शिवानन्द